Norman W. Walker

CALEA NATURALĂ CĂTRE O SĂNĂTATE

DE FIER

Norman W. Walker

CALEA NATURALĂ

CĂTRE O

SĂNĂTATE DE FIER

Norman W. Walker

Calea naturală către o sănătate de fier

Traducere din limba engleză de

Ştefan Ionescu

ALL

2015

Editura ALL

Această carte în format digital
intră sub incidenţa drepturilor de
autor şi a fost creată exclusiv
pentru a fi citită utilizând
dispozitivul personal pe care a
fost descărcată. Oricare alte
metode de utilizare, dintre care
fac parte împrumutul sau
schimbul, reproducerea integrală
sau parţială a textului, punerea
acestuia la dispoziţia publicului,
inclusiv prin intermediul
Internetului sau a reţelelor de
calculatoare, stocarea
permanentă sau temporară pe

dispozitive sau sisteme – altele
decât cele pe care a fost
descărcată – care permit
recuperarea informaţiilor,
revânzarea sau comercializarea
sub orice formă a acestui text,
precum şi alte fapte similare,
săvârşite fără acordul scris al
persoanei care deţine drepturile
de autor, sunt o încălcare a
legislației referitoare la
proprietatea intelectuală şi vor fi
pedepsite penal şi/sau civil în
conformitate cu legile în vigoare.

THE NATURAL WAY TO

VIBRANT HEALTH Norman

W. Walker

Copyright © 1972 by Dr. Norman

W. Walker Edited and updated

1995 All rights reserved.

CALEA NATURALĂ CĂTRE O

SĂNĂTATE DE FIER Norman

W. Walker

Copyright © 2015 Editura ALL

ISBNePub: 978-606-587-391-9

ISBN PDF: 978-606-587-392-6

ISBN Print: 978-606-587-147-2

Redactare: Bianca Vasilescu

Tehnoredactare: Liviu Stoica

Design copertă: Alexandru Novac

Editura ALL

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,

sector 6, cod 060512, Bucureşti

Tel.: 021 402 26 00 Fax: 021 402

26 10

Distribuţie:

021 402 26 30; 021 402 26 33

Comenzi:

comenzi@all.ro

www.aU.ro

Lectura

digitală

protejează

mediul

Versiune

digitală

realizată de

elefant.ro

eleF
ant

Nu este intenţia dr. Walker sau a

editorului ca prin această carte

să diagnosticheze sau să

prescrie, ci doar să informeze

cititorii. Dr. Walker recomandă

cititorilor să contacteze un medic

specializat în problema

respectivă.

Sănătatea voastră nu trebuie
să se coreleze cu vârsta! Timp
de peste 100 de ani, dr.
Norman W. Walker a dovedit,

prin cercetările sale, că bunăstarea şi viaţa îndelungată pot merge mână în mână. Nutriţioniştii şi cercetătorii medicali abia acum descoperă adevărurile pe care dr. Walker le-a cunoscut şi le-a expus de-a lungul secolului al XX-lea. însuşi dr. Walker a fost o dovadă vie că o viaţă mai lungă şi mai sănătoasă poate fi atinsă printr-o dietă adecvată, un psihic puternic şi o îngrijire inteligentă a corpului. în fiecare an citim despre o nouă

dietă la modă, un medicament „minune”, un supliment alimentar sau un program de exerciţii fizice revoluţionar care ne poate salva viaţa. Programul dr. Walker este singular prin aceea că nu foloseşte cuvintele promoţionale „miraculos, revoluţionar sau la modă”... nu are nevoie de acestea!

Contribuţiile dr. Walker la posibilitatea noastră de a duce o viaţă mai îndelungată şi mai

sănătoasă au început la graniţa secolelor XIX-XX la Londra unde, pe când era tânăr, s-a îmbolnăvit serios din pricina surmenării. Pentru că nu se putea împăca cu ideea unei sănătăţi precare sau a unui trup bolnav, dr. Walker s-a vindecat singur. De atunci şi-a petrecut viaţa căutând modalităţile de a prelungi viaţa oamenilor şi de a se elibera de boală.

în 1910, dr. Walker a înfiinţat

Laboratorul Norwalk de Chimie Nutriţională şi Cercetare Ştiinţifică în New York şi astfel au început importantele sale contribuţii la un tip de viaţă mai lungă şi mai activă. Printre marile sale contribuţii se numără descoperirea valorii terapeutice a sucurilor proaspete din legume şi, în 1930, proiectarea storcătorului cu pulverizare.

Credem că dr. Walker a fost unul dintre cei mai importanţi

nutriţionişti din lume;
contribuţiile sale unice sunt
disponibile tuturor prin
intermediul cărţilor sale.
în opinia mea, cea mai
importantă materie
care lipseşte din şcolile
elementare este
ANATOMIA.

Planşa este inclusă pentru a

servi drept ghid şi pentru

uşurarea trimiterilor. Numerele

indică poziţia diferitelor părţi

ale corpului.

1. Sinusul frontal, în interiorul frunţii, deasupra ochilor, unde se acumulează mucozităţile când consumăm în exces amidon concentrat şi bem prea mult lapte.

2. Glanda pituitară sau hipofiza se găseşte imediat în spate şi puţin mai jos de puntea nazală.

3. Glanda pineală sau epifiza, aflată în centrul creierului, înapoi şi puţin mai sus de hipofiză.

4. Limba, unul dintre organele cele mai dăunătoare ale corpului.

5. Bulbul rahidian, centrala telefonică a sistemului nervos, este situat în mijlocul părţii inferioare a capului, între buza superioară şi baza craniului, deasupra primei vertebre cervicale

(numită „atlas”).

6. Glanda parotidă, care se tumefiază în oreion, mai ales atunci când copiii şi adolescenţii consumă dulciuri şi amidon în exces.

7. Glanda salivară sublinguală.

8. Glanda salivară submandibulară.

9. Epiglota.

10. Faringele.

11. Glanda tiroidă, una dintre cele mai importante glande ale corpului. Are nevoie de alimente care conţin iod pentru a funcţiona adecvat. Când nu este hrănită cum trebuie cauzează guşă.

12. Laringele.

13. Splina se află către

spatele numărului 19. în spatele coastelor aici se află plămânii; în spatele şi mai jos de plămâni, stomacul, flexura splenică a colonului, splina, vârful pancreasului şi rinichiul stâng.

14. Vezicula biliară – o glandă esenţială, deşi abuzată. Ficatul (nr. 15) a fost ridicat în această planşă cu un cârlig, pentru a arăta poziţionarea acesteia. Canalul acesteia conduce la duoden (nr. 24) şi

lubrifiază intestinele cu lichidul biliar. Extragerea veziculei biliare (în loc de a curăţa sistemul printr-un procedeu natural) privează individul de modalitatea Naturii de lubrifiere suficientă a intestinului.

15. Ficatul – cel mai minunat laborator al Creaţiei. Creat de Natură pentru rezista din momentul naşterii, în medie, la 40 până la 50 de ani de abuzuri,

până ce începe o dezintegrare perceptibilă şi, de obicei, inconfortabilă.

16. Stomacul – organul care controlează individul, dacă acesta nu învaţă să-l controleze.

17. Orificiul piloric, între stomac şi duoden.

18. Pancreasul, glanda care permite corpului să utilizeze zaharurile naturale (găsite în fructe şi legume crude) şi care se defectează

când se folosesc în exces zaharuri rafinate şi amidon, ceea ce produce diabetul.

19. Flexura splenică a colonului, curbura situată între colonul transvers (nr. 22 şi nr. 23) şi colonul descendent (nr. 31).

20. Poziţia generală (în spate) a rinichilor.

21. Flexura hepatică a colonului, curbura situată între colonul ascendent (nr. 32) şi

colonul transvers (nr. 22-23).

22. Colonul transvers, devine adesea un balon de depozitare a gazelor

23. când tensiunea nervoasă sau compactarea materiilor reziduale în flexuri (nr. 21-29) împiedică dilatarea şi expulzarea gazelor. Ca urmare a nutriţiei necorespunzătoare, această secţiune a colonului îşi pierde cu uşurinţă tonusul şi se lasă, cauzând ceea ce se numeşte,

mai plastic, „prolaps”.

24. Duodenul sau al doilea stomac, unde procesele digestive alcaline sunt adesea tulburate de prezenţa acizilor sau a alimentelor care produc aciditate, ce conţin zaharuri şi amidon concentrate, ceea ce duce la afecţiuni ulceroase pe care lumea le numeşte ulcere duodenale.

25. Zona plexului solar.

26. Intestinul subţire,

cam 7 metri de necazuri interminabile ce apar mai devreme sau mai târziu în cazul celor care ţin neapărat să mănânce ce vor, când vor.

27. Apendicele, minunata glandă cu rol de siguranţă, ale cărei secreţii previn trecerea bacteriilor generatoare de gaze şi a altor germeni toxici din colon în intestinul subţire. în ultima vreme i s-a permis să funcţioneze mai normal,

întrucât populaţia a fost educată să recurgă frecvent la clisme şi irigări ale colonului.

28. Vezica urinară se găseşte în această regiune.

29. Flexura sigmoidă a colonului, ce duce de la colonul descendent (nr. 31) la rect (nr. 30).

30. Rectul, haznaua corpului, care ar trebui curăţat destul de des cu irigări şi

clisme.

31. Colonul descendent.

32. Colonul ascendent.

începe de aici: E ceva strict personal – pentru VOI!

Schimbările rapide şi bruşte ale unor obiceiuri sau stiluri de viaţă pot fi devastatoare. Atingerea SĂNĂTĂŢII DE FIER nu e un proces ce are loc peste

noapte.

Cred cu tărie că acest volum va fi cel mai actual, dar în acelaşi timp cel mai rezistent în faţa timpului, din colecţia voastră de cărţi.

Aici veţi descoperi acea putere misterioasă care schimbă vieţile, înnobilează spiritul, lărgeşte perspectiva, îmbogăţeşte mintea şi stimulează aspiraţiile.

Această carte nu este pentru

marele public. A fost scrisă intenţionat ca un volum foarte personal, pentru VOI. Scopul meu este să vă ajut să obţineţi SĂNĂTATEA DE FIER prin observarea scopurilor în viaţă, înţelegerea problemelor şi a viitorului în relaţie strânsă cu sănătatea şi mediul.

Această carte nu se vrea un tratat scolastic ce expune teorii tehnico- ştiinţifice, împănate cu citate

abundente din scrierile altor autori.
Dimpotrivă, este impregnată de principii fundamentale pe care le-am dovedit în practica şi experienţa mea, care mi-au permis să obţin şi să menţin o SĂNĂTATE DE FIER.

Dacă această publicaţie reuşeşte să vă conducă în explorarea mai în profunzime a acestei mine fabuloase de comori şi valori spirituale, mentale şi de sănătate, îmi voi

fi atins scopul.

Pun la picioarele voastre tot acest subiect, dacă pot să spun aşa, ca pe un secret personal, divulgat ca de la un căutător al ADEVĂRULUI la altul, fără condamnarea sau criticarea altcuiva sau a altceva. Sub nicio formă nu este o disertaţie argumentată, menită a fi dezbătută. M-am străduit, mai curând, să dovedesc şi să demonstrez că, după ce eu am aflat, ca şi alte mii de oameni,

că VISUL POSIBIL a devenit realitate, şi voi puteţi dobândi o SĂNĂTATE DE FIER!

De ce v-aţi dori o sănătate de fier?

SĂNĂTATEA DE FIER e indiscutabil fundaţia pentru satisfacţia de a duce o viaţă mai bogată.

Ritmul actual de viaţă, presiunea şi viteza care ne stabilesc durata fiecărei zile,

ar fi de neconceput pentru cei care trăiau la începutul anilor 1900. Iar dacă ar fi aduşi deodată în ziua de azi nu ar putea să facă faţă.

Problema cu care ne confruntăm în prezent este de a găsi o cale de a trăi şi de a fi sănătoşi pentru a ne putea ţine de o viteză a existenţei fără precedent în urmă cu un secol.

în ciuda faptului că totul este „modernizat” şi mai mult sau

mai puţin organizat, în ziua de azi cei mai mulţi doar CRED că sunt sănătoşi pentru că pot spune „Ah, sunt în regulă, sunt bine, nu mă plâng de nimic.”

De fapt e un clivaj enorm între a te simţi în regulă, fără nicio indispoziţie, şi a trăi o SĂNĂTATE DE FIER. M-am întrebat adesea, câţi oameni s-ar prăbuşi dacă toate stimulentele mincinoase ca tutunul, băuturile alcoolice, băuturile răcoritoare, cafeaua,

drogurile etc. ar dispărea deodată!

Aceşti oameni nu înţeleg ce este SĂNĂTATEA DE FIER, acel tip de sănătate care te face să te simţi beat de VIAŢĂ, cu dorinţa de a face şi a fi dincolo de capacităţile şi limitările efortului obişnuit, cu o energie neobosită, claritate a minţii, entuziasm de nestins. Nimeni nu îşi poate da seama cât de MINUNAT este să te bucuri de o SĂNĂTATE DE

FIER fără să aibă experienţa unei astfel de sănătăţi.

Foarte rar dăm peste cineva VIBRANT DE SĂNĂTOS, plin de ambiţie şi entuziasm, pulsând de energie, efervescent de vitalitate.

Sunteţi şi VOI printre aceşti oameni?

Dacă nu sunteţi printre aceste persoane remarcabile, VREŢI să fiţi? Atunci PUTEŢI! Tot ce trebuie este să „ştiţi cum”, să aveţi perseverenţă şi să vă ţineţi de treabă. Acesta ar trebui să fie scopul vostru în viaţă, să aveţi o SĂNĂTATE DE FIER, să fiţi plin de acea energie, vigoare şi vitalitate supremă care umplu sufletul.

O PUTEŢI FACE!

Ştiţi ce vârstă am?

în mare parte, generaţia tânără de azi deja pare să înceapă să arate îmbătrânită prematur şi să se comporte în acest mod, dacă judecăm după cum se îmbracă şi cum se poartă.

Când trec pe lângă şcoli, dacă orele s-au terminat şi copiii pleacă acasă, observ fetiţele, chiar mai mici de 10 ani, care merg spre casă îmbrăcate în rochii lungi şi demodate, care au fost la modă acum o sută de ani, atât de lungi încât uneori trebuie să le ridice ca să nu se împiedice în poale.

Ce vremuri ciudate şi încurcate trăim! Nu putem deosebi băieţii de fete, nici nu putem ghici ce vârstă au. Unii dintre aceşti tineri deja arată ca nişte bătrâni sau bătrâne.

Desigur, această generaţie nu e defel conştientă de vârstă. Indiferent de cum arată, însă, cu toţii par să caute un mod mai bun de viaţă. Mie mi se pare o generaţie de tineri foarte inteligenţi care caută ADEVĂRUL oriunde îl pot afla. Chiar doresc răspunsuri la mulţimea de întrebări pe care şi le pun.

Pentru mine, asta e îmbucurător, căci de când am publicat

Capitolu
l 3

prima carte în anii 1930 îndeosebi cei mai în vârstă mi-au cumpărat cărţile şi s-au interesat de o sănătate mai bună. Acum, tendinţa pare să se fi inversat complet.

Imaginaţi-vă, o fată de 17 ani mi-a scris recent că a fost aşa de bucuroasă să descopere cartea mea Cum să întinereşti, pentru că era foarte interesată să ÎNTINEREASCĂ! Poşta îmi aduce mereu scrisori de la aceşti tineri, scrisori inteligente, vesele, entuziaste, în care îmi povestesc ce mult le-au plăcut cărţile mele, care, spun ei, le-au arătat un mod de viaţă complet nou. Pot spune cu certitudine că aceste scrisori mi-au redat cheful de viaţă şi am început să scriu din nou! E dorinţa mea cea mai profundă să ofer ce îndrumare şi ajutor pot acestor tineri sclipitori şi curioşi. Cum îmi e imposibil să răspund fie şi doar la o parte din scrisorile pe care le primesc, sper că această carte şi celelalte publicaţii ale mele îi vor călăuzi, dacă îşi vor face timp să le studieze.

Nu spuneţi NICIODATĂ nimănui ce vârstă aveţi! Odată ce lumea ştie câţi ani s-au scurs pe sub podul vieţii voastre de când aţi călcat pe lume, numele vostru va fi înregistrat într-o căsuţă, şi asta a fost tot! Numărul anilor petrecuţi sau pierduţi în acest trup fizic nu reprezintă o indicaţie a staturii voastre. Cum anume trăiţi şi ce aţi realizat, fără să vă gândiţi la câţi ani aveţi, e ceea ce vă va permite să rămâneţi VEŞNIC TINERI, chiar după optzeci sau o sută de ani, sau chiar mai mult.

Vă pot spune sincer că nu mă gândesc niciodată la vârsta mea. De când am ajuns la maturitate nu am simţit că îmbătrânesc şi pot spune, fără echivoc sau rezerve de orice fel, că mă simt mai viu, mai prezent, mai alert şi mai plin de entuziasm decât eram la 30 de ani. încă simt că cei mai frumoşi ani sunt înaintea mea.

Nu mă gândesc la zilele de naştere, nici nu le serbez. Azi vă pot spune cu certitudine că mă bucur de o SĂNĂTATE DE FIER, nu mă deranjează să le spun oamenilor ce vârstă am: SUNT FARA VÂRSTĂ!

Un exemplu de motiv pentru a nu-ţi recunoaşte vârsta cronologică mi-a venit pe când ascultam o înregistrare cu o prelegere ţinută de un prieten, care îşi făcuse recent ochelari. în mijlocul prelegerii acesta a spus: „Nu mă pot obişnui deloc cu lentilele bifocale. Mi-am făcut ochelari noi iar opticianul mi-a spus că, pentru că am 40 de ani, AR TREBUI să port lentile bifocale. Eu nu am crezut, dar mi-a spus că aşa e, pentru că am 40 de ani.”

Ce ridicol! Acesta e unul dintre motivele pentru care nu vreau să îmi divulg vârsta cronologică. Oriunde mergi azi, dacă îţi cauţi de lucru, la dentist, la optician sau la doctor, e mereu acelaşi lucru – te întreabă ce vârstă ai şi imediat te pun într-o căsuţă, unde rămâi până la sfârşitul zilelor. Au o clasificare specială pentru fiecare categorie de vârstă.

Calităţile fizice, mentale şi spirituale ar trebui luate în considerare în primul rând. Mă opun cu tărie acestei analize în masă.

Sunt pe deplin în posesia facultăţilor mele, sunt viu, alert, energic şi plin de entuziasm Ce vârstă am? SUNT FĂRĂ VÂRSTĂ!

Gândiţi-vă Ia sănătatea de fier

Dr. Norman Vincent Peale (în volumul 23, nr. 1, partea a IlI-a a pamfletului său, „Ajutor creativ pentru viaţa de zi cu zi”) notează o conversaţie cu tânărul şofer al maşinii motelului său, pe când pleca din Chicago ca să revină la New York.

„Cum vă simţiţi astăzi?” l-a întrebat tânărul şofer pe dr. Peale, care a răspuns: „Destul de bine.”

„Destul de bine!” a exclamat şoferul, „destul de bine nue suficient.”

„Ei bine”, a spus dr. Peale, „dumneata cum te simţi?”

„Excelent”, a răspuns tânărul, „nemaipomenit! Nu am nici măcar un gând nesănătos în cap. Gândesc bine şi mă simt bine”.

Şoferul e citat de dr. Peale astfel:

„Le spuneţi adesea oamenilor că pentru a se simţi sănătoşi trebuie să gândească sănătos. Aveţi dreptate! De mult timp m-am hotărât să pun în practică traiul vioi şi plin de viaţă.”

Dr. Peale continuă articolul: „\br fi mereu unii gata să conteste ideea că dacă gândim şi punem în practică gânduri sănătoase ne vom face bine. \br spune «Dar mie mi se întâmplă ceva foarte grav». Nu dorim să minimalizăm defel suferinţele organice, dar chiar dacă ceva e în neregulă, forţele vitalităţii şi sănătăţii tot pot fi stimulate de felul în care gândiţi.”

Capitolul 14

Sunt sută la sută de acord cu dr. Peale şi cu faptul că felul în care îţi exprimi propria stare de sănătate acţionează asupra ta şi a ascultătorilor tăi. întotdeauna mă simt stimulat şi satisfăcut de reacţia oamenilor care mă întreabă „Cum te mai simţi?” Răspunsul meu e, invariabil, „De parcă aş fi stăpânul lumii!” Chiar cel mai sumbru individ care aude răspunsul meu, fie că e cel care întreabă sau un simplu spectator, va zâmbi fără voia lui, iar zâmbetul îi va rămâne şi după ce eu am plecat. Dacă vreţi să simţiţi acea stimulare, încercaţi să le spuneţi oamenilor „Oh, parcă aş fi stăpânul lumii!” şi SIMŢIŢI acest lucru când o faceţi. Cele mai mohorâte gânduri vor dispărea imediat!

Precizia cu care tinerii pot rezuma problemele noastre actuale mi-a apărut cu claritate când am primit o scrisoare lungă de la un tânăr căsătorit de la care nu aveam veşti de mult timp. El scria, şi citez:

„în ultimii ani, situaţia din lume m-a făcut să regândesc multe lucruri. Am călătorit destul de mult în ultimii câţiva ani, am trăit în mai multe zone urbane şi am fost martorul declinului moral al societăţilor noastre. Mi se pare că umanitatea se îndreaptă către o fundătură. Concepţia învechită că «omul-e-bun» (dacă punem la lucru suficienţi oameni, bani, energie şi priorităţi pentru o problemă, umanitatea o poate rezolva şi poate crea o utopie) se contrazice singură, cu certitudine. Problemele noastre par să se dubleze cu fiecare soluţie; peste tot lumea caută sensuri şi ţeluri în viaţă. Cu aceste sentimente am luat hotărârea să ne mutăm la ... şi să renunţăm la «marile noastre visuri». Dacă e să schimbăm situaţia, ne gândim că poate ar trebui să începem cu noi înşine.”

Câtă perspicacitate şi inteligenţă răzbat dinspre acest tânăr!

Aceasta e încă o dovadă că tineretul caută, şi caută, şi tot caută secretul unei vieţi abundente şi al sănătăţii, şi se îndreaptă către ţelul unei vieţi mai complete. Cu alte cuvinte: o SĂNĂTATE DE FIER.

Capitolul 15

Cauză! Sivei găsi

Acum câteva luni mi-a fost prezentat un inginer, un om de succes, realmente. S-a uitat la mine lung, m-am gândit că m-a măsurat cu privirea, apoi a rostit această frază remarcabilă:

„Dr. Walker, mă bucur să vă cunosc, dar nu sunteţi defel cum îmi imaginam!”

„Ah”, am spus, „ce vă aşteptaţi să vedeţi la mine?”

„Ei bine, mă aşteptam să văd un bărbat mai corpolent şi mai impunător. Sunteţi prea subţire ca să fiţi un model bun pentru învăţăturile dumneavoastră. Eu am cam 145 kg şi sunt sănătos şi puternic, n-am fost bolnav nici măcar o zi. După constituţia dumneavoastră, ar fi trebuit să fiţi mai voinic!”

„Aha”, am răspuns, „nu aţi avut niciodată dureri de cap, arsuri la stomac, indigestie, probleme cu ficatul? Aţi văzut vreodată un cal de curse gras? Eu sunt de acelaşi tip ca un cal de curse şi nu mă necăjesc niciodată astfel de tulburări.”

„Aaaa”, a replicat el, „dar acestea sunt chestii naturale, toată lumea le resimte!”

„Ah, nu, desigur”, am exclamat, „dacă aţi slăbi 45-50 kg nu ar dura mult până aţi afla că aceste chestii «naturale» sunt, literalmente, semne ale unui corp bolnav. încercaţi să vă gândiţi la această perspectivă.”

Am întâlnit acelaşi domn acum o săptămână sau două şi cu greu l-am recunoscut. Mi-a spus că, imediat ce ne-am despărţit data trecută, a mers la

un magazin cu hrană sănătoasă, a cumpărat toate cărţile mele şi le-a citit din scoarţă-n scoarţă.

„Aveau dreptate”, a spus, şi a început imediat cu o serie de irigări ale colonului, apoi a eliminat din mese, treptat, alimentele care erau indicate ca nefiind constructive. Greutatea lui ajunsese la 95 kg şi scăpase de acele „chestii naturale pe care le resimte toată lumea”.

Chiar atunci am fost întrerupt de la un apel telefonic, de la o tânără cu o voce plăcută, care era nedumerită că prietenii ei nu înţelegeau cum poate să se ţină de Programul nostru şi să rămână sănătoasă.

M-a întrebat: ce faceţi pentru durerile de cap? I-am răspuns: dar eu nu am dureri de cap. Mi-a răspuns că ea avea foarte rar, dar unii dintre prieteni aveau dureri de cap şi dorea să îmi ceară un sfat. I-am spus că dacă aş avea, primul lucru pe care l-aş face ar fi să curăţ sistemul, iar durerile de cap vor dispărea.

Vreau să vă spun că, în ciuda părului lung şi a vestimentaţiei, tinerii aceştia îmi sunt dragi de n-am cuvinte. Cu toţii caută ADEVĂRUL, nu mai au răbdare să ştie ce e bine să facă şi doresc să se ţină doar de ceea ce le va oferi o viaţă mai bună şi mai sănătoasă. Vm din toate mediile sociale. Pun întrebări aşa de inteligente şi duc treaba la bun sfârşit.

Ameliorarea minţii şi a puterii

Aţi văzut vreodată un câine bolnav, o pisică bolnavă sau un viţel bolnav? Sunt nişte făpturi demne de compătimit!

V-aţi gândit vreodată cât de frustraţi puteţi fi VOI când sunteţi bolnavi?

Când sunteţi bolnavi nici măcar nu mai puteţi gândi cum trebuie!

Capitolul 6

Vă daţi seama ce înseamnă asta, că nici măcar nu mai puteţi GÂNDI CUM TREBUIE?

Gândirea şi Sănătatea merg mână în mână şi garantez pentru asta cu propria mea experienţă. Aşadar, când scriu despre SĂNĂTATEA DE FIER tratez un subiect pentru care sunt foarte calificat.

Sunt multe grade de Sănătate. E starea de a fi suficient de bine pentru a spune: „A, sunt destul de bine.”

Sau mai e starea de sănătate care te face să spui: „M-aş simţi bine dacă nu ar fi durerea aceea surdă din încheieturi!”

Altcineva ar putea zice: „Tocmai vin de la doctor şi mi-a spus că nu e nimic în neregulă cu mine. Dacă ar fi putut să simtă ce simt eu chiar acum, alta ar fi fost situaţia!”

Toţi aceşti oameni sunt bolnavi, dar nu o ştiu. Le lipseşte ceva ca să aibă o SĂNĂTATE DE FIER!

Credeţi, măcar pentru o clipă, că una din aceste persoane, dacă ar fi întrebată „Cum vă simţiţi astăzi?” ar putea răspunde cinstit „De parcă aş fi stăpânul lumii”?
Nu, nu ar putea, pentru că în starea de faţă a conştiinţei, mintea lor e distorsionată de concentrarea pe sănătatea precară.

Credeţi că oricare dintre aceste persoane ar putea avea o minte şi un spirit atât de bine acordate, la potenţial maxim, ca să poată trece prin zi în deplină linişte mentală, fericire şi starea generală care poate fi simţită când avem o SĂNĂTATE DE FIER? ’

Nu, nu ar putea, din acelaşi motiv. Nu se pot concentra pe un plan pozitiv al gândirii, cât timp mintea lor e fixată pe concepte negative şi distructive.

Sunt multe clişee care conţin mai mult adevăr decât închipuiri,

cum ar fi:

Eşti ceea ce mănânci.

Eşti ceea ce gândeşti.

Eşti atât de bătrân – sau de tânăr – pe cât crezi că eşti, şi aşa mai

departe.

La baza tuturor acestor maxime concise stau fazele existenţei voastre, stările emoţionale, mâncarea pe care o consumaţi şi măsura în care eliminaţi din corp materiile reziduale.

Când vorbesc despre claritatea intelectului, puterea minţii, starea de conştiinţă care vă pune în acel plan al înţelegerii care deschide perspectivele, care lărgeşte capacitatea de percepţie şi ascute inteligenţa, o fac pentru că experienţa şi observaţiile mele mi-au dovedit că toate acestea sunt posibile printr-o SĂNĂTATE DE FIER.

Mâncarea şi starea de spirit merg mână în mână. Cele mai bune alimente devin otrăvuri într-un sistem în care, în timpul mesei, sunt prezente emoţii negative. Când suntem obosiţi, supăraţi, îngrijoraţi, speriaţi, geloşi sau în alte stări de conştiinţă asemănătoare, ar trebui să ne abţinem să mâncăm sau să bem ceva până putem să ne odihnim şi să ne calmăm. Introducerea alimentelor în sistem în astfel de momente negative produce reacţii imprevizibile, mâncarea nu se digeră cum trebuie şi rezultatul este toxemia, intoxicaţia generală.

Pe de altă parte, când în timpul mesei domneşte o atmosferă de mulţumire, veselă, plină de bucurie, luminoasă, chiar acele mărunţişuri care ne-ar putea deranja în alte momente sunt uşor de trecut cu vederea şi neluat în seamă, astfel că masa devine o îndeletnicire plăcută, iar digestia răspunde pe măsură. Tot tractul digestiv devine elastic şi receptiv şi în acelaşi timp organele excretoare sunt gata să aibă grijă de materiile reziduale care trebuie eliminate şi înlăturate din corp. Rezultatul este asimilarea hranei în modul optim.

Dacă ne bucurăm de masă toate reacţiile emoţionale sunt constructive şi conduc la îmbunătăţirea stării mentale, cu energie şi putere pentru tot corpul.

în timpul fiecărei mese, concentraţi-vă pe acest gând: DORESC SĂNĂTATE DE FIER ŞI O SĂ O AM!, apoi zâmbiţi sau râdeţi, pentru că cel mai puternic agent digestiv din lume e ZÂMBETUL VOSTRU DE MULŢUMIRE ŞI BUCURIE când luaţi cina sau orice altă masă!

Atenţia de care are nevoie corpul

Când începeţi să urmaţi serios paşii necesari pentru a vă regenera corpul fizic vă daţi imediat seama de uşurinţa cu care ne aliniem pe calea negativă a minimei rezistenţe în ce priveşte nutriţia, fără vreo grijă pentru tipul sau calitatea hranei pe care o mâncăm Vă uitaţi înjur şi vă minunaţi cum au reuşit oamenii să trăiască atât de mult cu dietele distructive şi tot felul de alimente şi băuturi fără îndoială nocive pe care le îngurgitează pentru a-şi potoli apetitul. Vă miraţi cum de mai există oameni care acordă aşa de puţină atenţie nevoilor corpului.

Cauza supravieţuirii se găseşte în precauţia Creatorului care a dotat corpul omenesc cu un surplus miraculos de material de consum (material ce este constant utilizat şi realimentat), care

Capitolu l 7

este necesar pentru regenerarea celulelor şi ţesuturilor corpului. Materialul pe care l-am numit „de consum” constă din atomii care compun celulele din care e construit corpul omenesc.

Numărul atomilor din corp e dincolo de puterea voastră de calcul şi totuşi fiecare atom e practic un univers de sine stătător, ce cuprinde o cantitate enormă de energie şi putere. Tocmai principiul vieţii din aceşti atomi, infinit microscopici, este cel ce face posibil ca voi să fiţi ceea ce sunteţi.

Corpul este casa în care locuiţi. Prin analogie, e exact ca acea construcţie în care vă faceţi căminul. Locuinţa voastră are nevoie, cel puţin periodic, de atenţie – altfel acoperişul va lăsa apa să se infiltreze, instalaţiile se vor înfunda, termitele vor da găuri în duşumele şi pereţi, şi vor apărea nenumărate alte deteriorări.

Corpul vostru fizic e în aceeaşi situaţie. Fiecare funcţie şi activitate a sistemului, zi şi noapte, fizică, mentală sau spirituală, depinde de atenţia pe care o acordaţi corpului. Gândiţi-vă, de pildă, la funcţionarea glandelor voastre endocrine. Aceste glande endocrine trebuie să aibă condiţii compatibile de nutriţie, de comunicare între ele şi de curăţare, altminteri eficienţa lor este afectată. Energia care permite acestor glande endocrine să funcţioneze provine de la atomii care le compun, împreună cu atomii ce formează substanţele nutritive care le hrănesc. Adică, hrana pe care o mâncaţi. Importanţa acestor glande endocrine poate fi apreciată doar când realizaţi că sunt implicate în fiecare funcţie şi activitate a corpului.

Tipul şi calitatea hranei au o importanţă vitală pentru fiecare fază a existenţei voastre. Nutriţia nu doar regenerează şi reconstruieşte celulele şi ţesuturile care formează corpul fizic, dar este implicată şi în procesele prin care materiile reziduale, hrana nedigerată, sunt eliminate din organism pentru a preveni

contaminarea acestuia sub forma fermentaţiei şi a putrefacţiei din trup. Această contaminare şi putrefacţie, dacă sunt reţinute şi li se permite să se acumuleze în organism, împiedică orice posibilitate de a atinge vreun grad al SĂNĂTĂŢII DE FIER.

Este deopotrivă important şi vital să fiţi atenţi la tipul de mâncare de care are nevoie corpul pentru a-l hrăni. Dacă e tipul corect şi constructiv de hrană, corpul va reacţiona prin oferirea unor cantităţi abundente de energie, vigoare şi vitalitate fizică; şi va permite minţii şi emoţiilor să vă ajute să preluaţi controlul vieţii, în loc ca aceasta să vă controleze pe voi, cum se întâmplă în cazul alimentelor nepotrivite şi incompatibile.

Reţineţi că o casă sau o locuinţă construită din cărămizi, piatră, lemn sau alte materiale, dacă este neglijată până ce nu mai are rost să fie reparată, poate fi demolată şi înlocuită cu alta. Nu acelaşi lucru se întâmplă cu corpul. Dacă îl neglijaţi până la punctul de unde nu mai puteţi da înapoi nu puteţi să renunţaţi la el şi să cumpăraţi un corp nou care să-l înlocuiască.

Un corp poate părea să fie perfect sănătos, din exterior, însă luaţi aminte – corpul începe să se dezintegreze din interior. Când apare o manifestare exterioară că ceva nu e în regulă, s-ar putea să fie prea târziu pentru a repara sau reconstrui. Ca o casă ce, după toate aparenţele, e solidă, stabilă şi într-o condiţie perfectă; de fapt s-ar putea să fie mâncată complet de termitele din podele şi pereţi, până când se va prăbuşi la cea mai uşoară presiune. O prietenă de-a noastră a mers la bucătărie într-o dimineaţă şi deodată podeaua

roasă de termite s-a prăbuşit sub ea. Ce mai şoc!!!! Nici măcar nu era supraponderală şi habar nu avea, înainte de asta, că erau termite în casă!

Nu vă lăsaţi înşelaţi de aparenţele exterioare. Cel mai arătos ceas din lume nu valorează un sfanţ dacă resortul principal e defect. Cel mai frumos şi mai suculent măr vă va face greaţă dacă, tăindu-l în jumătate, descoperiţi viermi şi putreziciune în cotor. Corpul uman nu e o excepţie. Aparenţele nu sunt un indicator al sănătăţii, şi cu siguranţă nu al unei SĂNĂTĂŢI DE FIER. SĂNĂTATEA DE FIER este reflexia armoniei perfecte a întregului sistem, a fiecărei glande şi a fiecărui organ din corp, hrănite cum trebuie şi curăţate cu regularitate. Obiectivul pentru care scriu această carte este să vă atrag atenţia asupra acestor fapte şi să vă inspir să faceţi ceva pentru starea voastră de sănătate.

Cum am descoperit sănătatea de fier cu ajutorul sucurilor proaspete

Astăzi, pe când dactilografiez acest manuscris, sunt binecuvântat cu o SĂNĂTATE DE FIER – dar nu a fost întotdeauna aşa! De fapt, doctorul le-a spus părinţilor mei, când aveam cam cinci ani, că făcuse tot ce era posibil, dar că nu era nici umbra unei şanse ca eu să supravieţuiesc peste noapte.

Permiteţi-mi să divaghez, aici, şi să vă povestesc trei episoade din viaţa mea deosebit de relevante, care au o legătură deosebită şi clară cu subiectul acestei cărţi, anume SĂNĂTATEA DE FIER.

Doctorul a spus că eram ca şi MORT!

Când aveam cam cinci ani am contractat o maladie mortală, dar nu am aflat niciodată ce anume era. Mi-am pierdut cunoştinţa şi am intrat în comă. Când am deschis ochii i-am văzut pe tatăl şi pe mama mea îngenuncheaţi lângă pat, mulţumindu-i lui Dumnezeu. Am avut impresia că tata îi mulţumea lui Dumnezeu

Capitolu 18

pentru privilegiul de a mă fi avut în familie în ultimii ani şi îl implora să îmi salveze viaţa şi să îmi redea sănătatea.

Mi-aduc aminte că tata a adăugat: „Tată Ceresc, dacă este \bia Ta...”. Desigur, nu ştiam atunci despre ce e vorba, nici ce însemna asta, dar acea frază s-a întipărit în conştiinţa mea şi nu am mai uitat-o niciodată.

Am spus „Mamă, mi-e sete”. Mai apoi mama mi-a povestit că amândoi s-au uitat la mine cu surpriză şi uimire. Plângând, mi-a adus o băutură caldă.
După aceea m-am mirat de ce a plâns mama când mi-am revenit, iar aceasta a fost prima dată când am realizat că niciun bărbat nu poate înţelege ce face o femeie şi de ce!

în orice caz, mi-am revenit repede, iar când doctorul a venit a doua zi, aşteptând să găsească trupul meu neînsufleţit, a fost uluit când m-a văzut în fereastră, îmbrăcat în cămaşa de noapte, privind afară, fără vreo grijă. Asta am ţinut-o minte mereu. Acum ştiţi de ce cred în miracole!

Copilăria şi adolescenţa mea au fost cele ale unui băiat supravegheat să nu exagereze cu nimic. Ştiţi cume asta.

Asta a fost prima mea confruntare cu Sănătatea.

Ani mai târziu, după ce plecasem de acasă, am mers într-o vacanţă în Belgia, într-o dimineaţa, pe când mă plimbam prin Parcul Municipal din Bruxelles, am nimerit o privelişte de o frumuseţe de neuitat. Soarele răzbătea printr-un pâlc de pini, peste ferigi magnifice, uriaşe. Am fotografiat imaginea cu aparatul meu Kodak de buzunar, pe 35 mm, şi când m-am întors în Anglia am dat filmul la developat. Priveam fericit şi minunat la frumoasa fotografie pe 35 mm.

Un artist în devenire – aşa mi-am pierdut somnul

Amintirea vie a scenei m-a inspirat să cumpăr o coală Watman pentru desen suficient de mare ca să măresc poza pe 35 mm la dimensiuni de aproximativ 30 pe 45 cm. Am mai cumpărat o sticlă de tuş de India, o peniţă de litografie foarte fină şi o lupă.

în acea seară, după cină, m-am apucat de lucru în dormitor şi am început să desenez imaginea, lucrând de la 7 până spre 2 sau 3 dimineaţa. Am continuat aşa, noapte după noapte, timp de NOUĂ LUNI ÎNTREGI, deşi trebuia să merg la birou, de la 9 la 5, de cel puţin cinci ori pe săptămână.

Această lipsă a somnului şi a odihnei nu-mi pricinuia niciun neajuns – aşa credeam, în aroganţa mea tinerească. Totuşi

am avut satisfacţia de a putea trimite pictura terminată mamei mele, de ziua ei de naştere. La moartea sa am confiscat pictura şi am dăruit-o scumpei mele soţii. Astăzi e atârnată pe perete, în camera de zi, deasupra orgii electrice Hammond.

Psihic, eram o epavă

Cam trei ani mai târziu eram ocupat cu afacerea mea când, din senin (cum se zice), am suferit o serioasă cădere nervoasă. Medicul meu mi-a spus că ficatul era grav implicat. M-a sfătuit să las baltă toate afacerile din Anglia, dacă aveam de gând să mă fac bine, şi să merg în nordul Franţei, unde era sigur că voi găsi fermieri care să mă hrănească doar din produsele grădinilor lor.

Mi-am împachetat imediat lucrurile şi am mers în Bretania, pe coasta de nord-vest a Franţei. După câteva zile, mulţumită abilităţii mele de a vorbi fluent franceza, am găsit un cuplu de francezi vârstnici la o fermă aflată la ceva distanţă de sat, nu foarte departe de oraşul Pontivy de pe râul Aulne, pe dealurile Bretaniei. Au fost drăguţi să mă accepte ca oaspete plătitor – pentru o sumă de aproximativ 2 dolari pe săptămână, pentru casă şi masă! în timpul săptămânii mâncau doar legume, mai mult crude, şi fructe din grădină. Duminica sacrificau unul dintre cocoşi sau o raţă.

într-o dimineaţă am intrat în bucătărie pe când bătrâna curăţa morcovi pentru prânz. Pe când o priveam am observat cât de umezi erau morcovii curăţaţi de coajă, deşi nu fuseseră încă băgaţi în apă. Asta mi-a pus creierul în funcţiune şi m-a făcut să mă gândesc.

în acea după amiază i-am cerut permisiunea să culeg câţiva morcovi şi să-i curăţ de coajă. Aş putea folosi râşniţa de grăunţe?

M-ampus pe treabă şi am măcinat cam o jumătate de duzină de morcovi mărişori şi, strecurând pulpa printr-unul din prosoapele ei frumoase şi curate, am obţinut primul meu pahar de suc de morcovi minunat!
Am făcut cât de mult suc de morcovi puteam bea în fiecare zi. Bătrânii s-au deprins şi ei.

Medicul meu englez îmi spusese că va dura mult timp, probabil nouă luni sau un an, ca să mă fac bine. Cu toate acestea, după opt săptămâni eram înapoi în Anglia, examinat de acelaşi medic uluit şi consternat.

Care ar fi corolarul acestor poveşti?

în primul rând, am început cu un trup slab, nesănătos, un veritabil handicap. Cu toate acestea, dobândind şi aplicând cunoştinţe, am fost capabil să îmi cultiv corpul către o stare de SĂNĂTATE DE FIER.

în al doilea rând, prin lipsa odihnei şi somnul insuficient am reuşit să îmi devitalizez organismul până în punctul în care am fost o victimă uşoară pentru o cădere nervoasă foarte serioasă.

Somnul şi odihna

De-a lungul anilor am fost foarte impresionat de numărul enorm de suferinţe care nu se lasă prinse de clasificarea stereotipă a diagnosticelor.

Prin cercetări am aflat că factorul determinant pentru poate nouăzeci la sută dintre aceste suferinţe era rezultatul faptului că aceşti pacienţi, pentru că erau aşa de preocupaţi de vicisitudinile presiunilor la care erau supuşi zilnic acasă sau în afaceri, nu-şi luau timpul necesar pentru a-şi oferi somnul de

care organismul uman ARE NEVOIE, şi nici cantitatea esenţială de odihnă fără de care sistemul uman începe să se deterioreze încet dar sigur.

Principiile fundamentale pentru a dobândi o SĂNĂTATE DE FIER constau în suficient somn şi relaxare, stăpânirea îngrijorării, a anxietăţii şi a tuturor acestor stări negative, şi atenţia cuvenită la hrănirea corpului şi curăţarea sa regulată, în interior şi în exterior.

Sucuri pentru sănătate

în al treilea rând, afecţiunea mea şi circumstanţele care au urmat mi-au deschis calea pentru a descoperi sucurile din legume şi fructe proaspete, crude, prin care am reuşit să construiesc şi să menţin, ani întregi la rândul, acel nivel de SĂNĂTATE DE FIER care mi-a adus energie, vigoare şi vitalitate aproape fără limită.

De ce sucuri proaspete

Studiile mele în Artele Vindecării mi-au oferit indicii privind paşii necesari pentru a dezvolta şi a susţine o SĂNĂTATE DE FIER cu ajutorul sucurilor din felurite legume proaspete.

Aceste indicii mi-au arătat că atunci când mâncăm alimente solide ele TREBUIE să fie descompuse în timpul proceselor digestive şi transformate în lichide. Asta e necesar pentru ca aceste procese digestive să poată separa atomii şi moleculele de fibre, pentru a le permite acestora să treacă, prin osmoză, prin pereţii intestinelor. Atomii şi moleculele pot fi apoi transportaţi prin sânge către ficat pentru a fi convertiţi în tipurile şi genurile de substanţe nutritive de care au nevoie celulele şi ţesuturile organismului.

Sucurile crude proaspete uşurează sarcina sistemului digestiv

de a lichefia alimentele solide. Mâncarea solidă necesită, în medie, între trei şi cinci ore pentru a fi digerată, în timp ce sucurile sunt digerate în câteva minute şi apoi sunt asimilate în sistem în alte câteva minute în plus. Osmoza este difuzia, chimică şi fiziologică, prin pereţii intestinelor, a substanţelor lichefiate şi descompuse dintr-o stare solidă sau semisolidă în componentele lor atomice. Doar în această stare lichidă „eliberată” componentele hranei pot să treacă prin pereţii intestinelor şi să pătrundă în corp. Apoi sunt transportate de către sânge la ficat pentru a fi reconstituite în felurile şi tipurile de nutrimente pe care le cer celulele şi ţesuturile organismului.

Ce nu poate fi lichefiat în acest chip în procesele digestive este eliminat ca deşeu prin colon.

Acum, să nu săriţi la concluzia că ar trebui să trăim doar cu sucuri, fără să mâncăm hrană solidă. Aşa ceva nu ar fi nici logic, nici rezonabil.

AVEM nevoie să mâncăm din belşug alimente solide, proaspete şi crude, mai ales sub forma legumelor, a fructelor, a nucilor, a seminţelor şi a mugurilor, deoarece fibrele sunt necesare pentru masă, ca un fel de mătură intestinală, vorbind la figurat, pentru că intestinul gros are nevoie de material fibros care să ajute mişcările de expulzare a reziduurilor din organism. Aceste aspecte sunt discutate în cartea mea Diet and Suggestions (Dieta şi sugestii pentru salate).

Eu consider că sucurile de fructe şi legume proaspete şi crude sunt suplimente esenţiale pentru fiecare masă – şi o parte importantă a fundaţiei pentru o SĂNĂTATE DE FIER.

Digestia hranei şi eliminarea reziduurilor

Digestia reprezintă rezultatul hrănirii şi toată lumea ştie că, dacă nu mâncăm, murim.

Nu toată lumea înţelege, însă, că dacă nu eliminăm produsele reziduale din organism se produce atât de multă fermentaţie şi putrefacţie în intestinul gros, sau colonul, încât neglijarea acumulării acestor reziduuri poate duce la deces, şi frecvent o şi face.

Aşadar, dacă nu mâncăm, murim, şi dacă nu curăţăm corpul, putem muri prematur; prin urmare, ambele condiţii şi importanţa lor trebuie luate în considerare în cadrul programului pentru obţinerea unei SĂNĂTĂŢI DE FIER – şi pentru a TRĂI.

Eliminarea hranei nedigerate şi a altor resturi din corp este la fel de importantă ca şi digestia şi asimilarea hranei. De fapt nu

Capitolul 10

îmi vine în minte ceva mai semnificativ sau mai vital, din cauza pericolului pe care îl reprezintă inevitabilele efecte ale toxemiei, ale otrăvurilor toxice ca produs al neglijării acumulării şi a evacuării fecalelor, a resturilor şi a altor reziduuri din corp.

Digestia este procesul esenţial prin care substanţele nutritive din alimentele ingerate sunt asimilate de corp. Desigur, dacă hrana nu e digerată cum trebuie, nu poate fi asimilată complet, iar organismul e privat de nutriţia necesară; cel puţin în parte hrana este irosită.

Aceste reziduuri trebuie eliminate din corp şi pentru acest scop suntem echipaţi cu un sistem de canalizare foarte eficient când e vorba de evacuare, anume colonul. Vreau să spun, e „eficient” DACĂ e în cea mai bună stare de funcţionare şi funcţionează după programul adecvat condiţiei fizice a fiecăruia.

Cât timp îi trebuie hranei să traverseze corpul

Odată ce alimentele sunt introduse în gură pentru a fi mâncate, acestea călătoresc foarte încet printr-un canal alimentar lung de aproximativ 7,5 m. Durează, în medie, de la trei până la cinci ore pentru ca acest traseu de la gură la capătul intestinului subţire să fie parcurs. încercaţi să mergeţi pe o distanţă de 7,5 m în timp de 3 până la 5 ore şi veţi avea o imagine foarte clară.

Intestinul subţire se termină la valva ileocecală, unde începe

intestinul gros sau colonul. Reziduurile care părăsesc intestinul subţire în acest punct trec în colon, care ar trebui în mod normal să măsoare cam 1,5 m. Dacă acesta este curat şi funcţionează natural şi normal, va dura încă o oră sau două pentru ca fecalele să treacă în rect pentru a fi expulzate prin anus.

Supapa de siguranţă

Valva ileocecală este supapa de siguranţă plasată acolo unde intestinul subţire se conectează de colon. Se găseşte în zona inghinală dreaptă. Menirea sa e de a controla viteza cu care trec reziduurile şi în acelaşi timp să prevină întoarcerea în intestinul subţire din colon a oricărei materii sau substanţe.

Cât timp funcţionează normal, cel mai probabil sistemul digestiv fie e într-o stare bună, fie nu e prea afectat. Dacă se înfundă colonul atunci sunt PROBLEME!

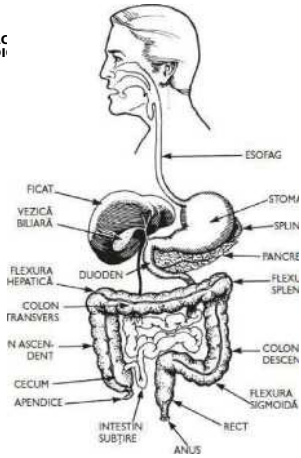
Schiţă de studiu

Valva ileocecală este dotată cu un mecanism de siguranţă care se deschide automat pentru a lăsa materiile să treacă din intestinul subţire în colon, dar se închide automat pentru a preveni ca orice substanţă, lichidă sau solidă, să se întoarcă sau să intre în intestinul subţire din colon. Dacă se întâmplă aşa ceva, AVEM PROBLEME.

Valva ileocecală se deschide în colon într-o pungă numită cecum care este puţin mai mare decât celelalte pungi ce constituie colonul. Acesta este primul receptacul pentru reziduuri.

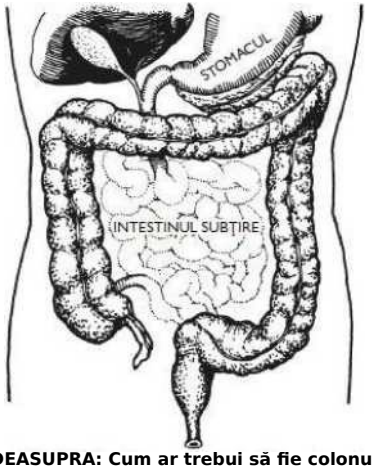
Cecul nu îşi varsă întotdeauna conţinutul în colon imediat, şi din acest punct va trebui, cu răbdare şi toleranţă, să studiem acest subiect în detaliu, fie că ne place sau nu, întrucât această regiune este una dintre zonele vitale în ce priveşte controlul indispoziţiilor, al maladiilor şi al infirmităţii, pe de o parte, sau a SĂNĂTĂŢII DE FIER pe de cealaltă parte.

AC
Di



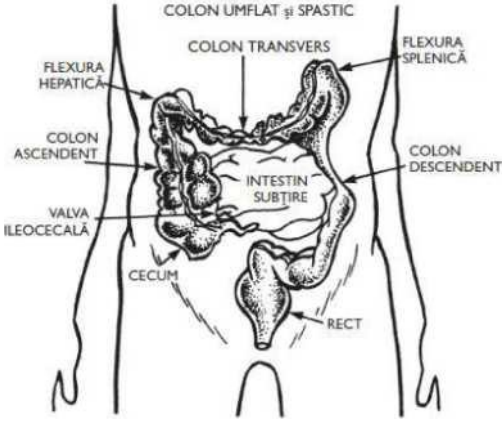
Hrana intră pe gură, coboară prin esofag şi pătrunde în stomac. Valva pilorică reglează trecerea hranei din stomac către duoden, unde bila şi sucul pancreatic continuă procesarea acesteia.

Din duoden, hrana trece prin jejun şi ileon, de unde substanţele nutritive în formă lichefiată merg la ficat. Ce nu poate fi digerat este propulsat în colonul ascendent ca reziduu, deşeu sau fecale care trebuie evacuate din sistem.

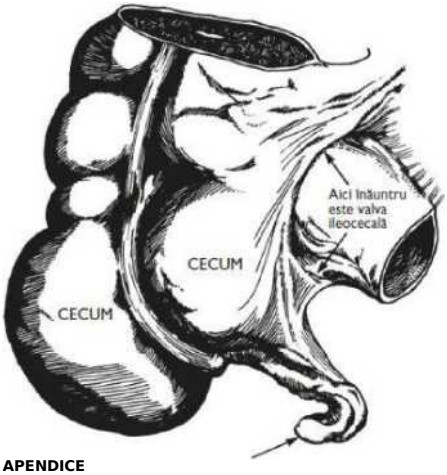


DEASUPRA: Cum ar trebui să fie colonul

DEDESUBT: Ce se întâmplă când COLONUL NU MAi ESTE IRIGAT SUFICIENT



ACESTA ESTE COLONUL ASCENDENT CU IMPACTARE DE MATERII FECALE, CU DOAR UN ORIFICIU SUBŢIRE, VIZIBIL ÎN CENTRU.



APENDICE

ACEASTĂ DIAGRAMĂ REPREZINTĂ PARTEA INFERIOARĂ A COLONULUI ASCENDENT. SUNT REPREZENTATE APENDICELE ŞI VALVA ILEOCECALĂ LA JONCŢIUNEA INTESTINULUI SUBŢIRE CU COLONUL ASCENDENT.

Capitolul 1

Bună dimineaţa! Cum se simte colonul tău astăzi?

Iată o întrebare excelentă mai ales când te simţi ameţit, greoi, obtuz, apatic sau negativist. Poate materiile reziduale din colon nu au fost procesate şi evacuate la timp. Această încetineală e doar debutul unei stări toxice la care Natura îţi atrage atenţia pentru a putea elimina cauza şi a preveni efectul cumulat al putrefacţiei bacteriene, înainte de a deveni realmente otrăvitoare.

Durerile de cap, oboseala fără motiv, epuizarea sunt adesea produsul toxemiei intestinale care se răspândeşte în tot corpul. Curăţarea colonului ajută de obicei la neutralizarea acestor tulburări.

Curăţirea colonului este ceva foarte simplu, deşi (trebuie să recunosc) e o pacoste. Totuşi, când lucrăm la un proiect aşa de important şi vital cum e atingerea unei SĂNĂTĂŢI DE FIER, orice interferenţă neplăcută poate fi trecută cu vederea. Atingerea scopului contează cel mai mult: dobândirea SĂNĂTĂŢII DE FIER.

Curăţarea colonului se realizează cu ajutorul clismelor făcute cu o pungă specială. Tubul se ataşează unui tub de cauciuc care e vândut împreună cu punga pentru clismă, lung de aproximativ 1,40 m. Detaliile pentru administrarea unei clisme sunt prezentate în cartea mea Become Younger.

Clisma e procedura recomandată pentru curăţarea colonului acasă.

Există o procedură de curăţare mult mai eficientă, cunoscută sub numele de Irigare a Colonului, Colonie sau Lavaj de Colon – toate se referă la aceeaşi procedură. Aceste colonice pot fi administrate de fizioterapeuţi, chiropracticieni sau doctori naturopaţi. Sunt sigur că puteţi găsi unul listat în Pagini Aurii, sub titlul Terapia Colonului sau ceva similar.

Experienţa m-a învăţat că nici o altă procedură pentru sănătate sau însănătoşire nu poate fi la fel de eficientă ca cele care au o serie de irigări ale colonului drept preludiu pentru orice alt tratament. E lesne de înţeles, pentru că, atâta timp cât se găseşte material în colon, care poate duce la generarea otrăvurilor acolo şi la difuzia lor în tot sistemul, nu se poate petrece nicio vindecare care să nu fie precursoarea unor reacţii în lanţ care să ducă la suferinţe viitoare.

Ar fi o dovadă de fanatism să ne preocupăm constant şi intens de condiţia colonului, zi după zi; raţiunea şi inteligenţa vă vor ghida să vă ocupaţi de problemele de eliminare când şi în măsura în care va deveni necesar.

Colonicele sunt, practic, clisme mai pretenţioase, ce folosesc mai mulţi litri de apă – numai câţiva mililitri odată! – şi sunt administrate de un tehnician care controlează debitul apei şi expulzarea acesteia, în timp ce pacientul se relaxează întins pe o masă specială, conectată la echipamentul pentru colonice. O irigare eficientă a colonului necesită între trei sferturi de oră şi o oră, în funcţie de condiţia acestuia.

Reţinerea prelungită a materiilor fecale în colon poate duce la acumularea lor astfel încât pereţii colonului sunt acoperiţi cu un strat gros din aceste materii, după cum este ilustrat în diagrama următoare. în imagine veţi observa că intestinul a fost secţionat pentru a arăta impactarea masivă a peretelui colonului, ceea ce a lăsat doar un orificiu îngust în centru prin care să poată trece materiile reziduale.

Cum funcţionează colonul

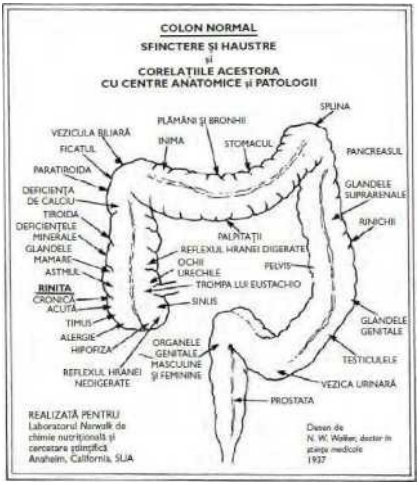
Pereţii colonului au de îndeplinit o funcţie importantă, anume stoarcerea conţinutului său pentru a extrage cât mai mult din

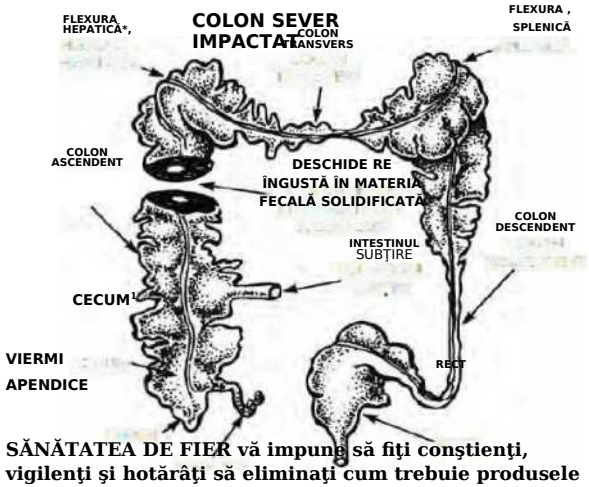
substanţele nutritive lichefiate ce au rămas acolo, şi de a trece acest lichid prin osmoză prin pereţii colonului pentru a fi difuzat în restul corpului. Un perete impactat face imposibilă această funcţie. Victima unei astfel de impactări poate avea, în aceste condiţii, chiar mai multe scaune zilnic şi fără disconfort, dar situaţia nu este nici normală şi nici sănătoasă! De fapt e o situaţie foarte periculoasă, pentru că un blocaj complet al colonului se poate produce în orice moment.

Colonul blocat!

Când are loc o blocare completă a colonului, procedura obişnuită a chirurgilor, pentru a salva viaţa victimei, este colostomia, formarea unui anus artificial prin deschiderea colonului la suprafaţa pielii. Tot restul vieţii victimei, fecalele sale vor fi evacuate printr-un tub într-o pungă ce va fi prinsă de talie. Nu e mai bine să prevenim această procedură oribilă? Personal aş prefera să mor decât să fiu supus unei astfel de nenorociri.

Gândiţi-vă bine la asta şi veţi înţelege că bătaia la cap pe această temă s-ar putea să fie modul în care vă veţi salva viaţa, pentru că nu puteţi trăi multă vreme cu un colon complet blocat.


COLON NORMAL
SFINCTERE ŞI HAUSTRE
şi
CORELAŢIILE ACESTORA
CU CENTRE ANATOMICE şi PATOLOGII
SPLINA
PLĂMÂNI ŞI BRONHII
VEZICULA BILIARĂ
INIMA
STOMACUL
PANCREASUL
FICATUL
PARATIROIDA
GLANDELE SUPRARENALE
DEFICIENŢA DE CALCIU
TIROIDA
RINICHII
DEFICIENŢELE MINERALE
PALPITAŢII
GLANDELE MAMARE
REFLEXUL HRANEI DIGERATE
OCHII
PELVIS
ASTMUL
URECHILE
RINITA
TROMPA LUI EUSTACHIO
CRONICĂ
ACUTĂ
SINUS
TIMUS
GLANDELE GENITALE
ALERGIE
HIPOFIZA
ORGANELE GENITALE MASCULINE ŞI FEMININE
TESTICULELE
REFLEXUL HRANEI NEDIGERATE
VEZICA URINARĂ
PROSTATA
REALIZATĂ PENTRU
Laboratorul Norwalk de chimie nutriţională şi cercetare ştiinţifică
Anaheim, California, SUA
Desen de
N. W. Walker, doctor în ştiinţe medicale
1937



SĂNĂTATEA DE FIER vă impune să fiţi conştienţi, vigilenţi şi hotărâţi să eliminaţi cum trebuie produsele reziduale ale corpului fără ajutorul medicamentelor, al laxativelor sau al purgativelor.

Nu există laxativ sau purgativ care să nu fie în ultimă instanţă dăunător, cel puţin într-o oarecare măsură. Nu există o cură pentru constipaţie cu ajutorul laxativelor, întrucât acestea doar irită căptuşeala intestinelor, ceea ce face intestinele să elimine substanţa laxativă care trage după ea o parte dintre reziduuri. Iritarea intestinelor poate însă deveni o problemă mai serioasă decât constipaţia.

Curăţarea colonului prin injectarea de apă este o procedură perfect naturală. Am observat în Parcul Naţional Everglades din Florida stârci şi egrete care luau apă din râu cu ciocurile lor lungi, introduceau ciocul în rect, şi am văzut

apa ieşind afară şi eliminând mase de materie fecală. Râurile din India sunt pline aproape tot timpul de păsări care trec prin procedura colonică pe malul apei.

Pentru a permite evacuarea din corp a deşeurilor la timp şi funcţionarea normală a colonului e important ca aportul zilnic de hrană să conţină din belşug sucuri de legume proaspete şi crude. Sucul de morcov şi spanac e deosebit de util pentru stimularea peristaltismului intestinal. Sucul de sfeclă ajută funcţionarea ficatului în relaţia sa cu funcţionarea colonului. Pe lângă acestea, fructele şi legumele crude trebuie mâncate zilnic pentru a oferi colonului masa necesară.

Exerciţii care ajută colonul

Exerciţiile fizice făcute cu măsură sunt vitale pentru a menţine corpul în formă şi a-l face să funcţioneze eficient în orice domeniu.

Grădinăritul, mersul cu bicicleta, joggingul şi mersul pe jos sunt cele mai bune şi mai complete exerciţii care pot fi făcute în aer liber. în interior, exerciţiile pot fi pe următoarele direcţii:

Folosiţi banca înclinată, sau o bucată de placaj de 2 cm, lungă de 1,8 m şi lată de 40 cm, cu un capăt sprijinit pe podea şi celălalt pe un scaun de aproximativ 35 cm înălţime, acoperită cu o bucată de stofă, pânză de sac sau alt material similar. Aşezaţi-vă cu capul în partea de jos, cu mâinile de fiecare parte a plăcii. Ridicaţi capul şi trunchiul de la şold, sus şi jos, de câteva ori în fiecare zi. Sau, tot culcaţi pe placă, ridicaţi picioarele în aer şi mişcaţi-le în cerc, de parcă aţi merge pe bicicletă.

Sau, întinşi pe podea, ridicaţi picioarele de la şold, faceţi morişti sau exerciţii de bicicletă.

COLON SEVER IMPACTAT

Sau, puneţi o pernă pe podea, îngenuncheaţi cu capul pe aceasta şi cu coatele ajungând podeaua, ridicaţi corpul sus şi jos de câteva ori, ţinând genunchii,

picioarele şi mâinile pe podea.

Aceste exerciţii nu „tonifică” doar colonul, ci întreg trupul.

Nutriţie şi energie; enzimele din organism şi din mâncare

Motivul, raţiunea şi principiul Nutriţiei este de a influenţa, induce şi stimula ENERGIA. Păstrând lucrurile aşa cum sunt, energia este o consecinţă a nutriţiei corecte.

Corpul este compus din miliarde şi miliarde de celule care constituie ţesuturile din care sunt făcute fiecare parte, organ şi glandă din organism.

Deşi sunt infinit de mici, aceste celule din corp sunt compuse din elemente atomice, milioane de atomi fiind necesari pentru structura fiecărei celule individuale.

Fiecare atom individual este practic o creaţie cosmică ce conţine în nucleul său un volum enorm de putere. Acest lucru a fost clar demonstrat prin distrugerea atomului în explozia bombelor care au căzut la Hiroshima în 6 august 1945 sau la Nagasaki în 9 august. De atunci au fost create bombe atomice şi mai puternice, folosind atomi de hidrogen.

Atomii din organismul nostru sunt exact la fel ca cei care au explodat în bombe. Nu vă speriaţi, totuşi! Niciun atom din organism nu va exploda în acest fel, deşi puterea şi energia potenţială sunt conţinute în aceştia.

Tot aşa cum corpul este o structură compusă din miliarde de atomi, la fel este şi structura atomică a tuturor legumelor, fructelor, nucilor şi seminţelor.

Dacă ştiţi câtuşi de puţin despre creşterea verdeţurilor în grădină, înţelegeţi importanţa îngrijirii şi hrănirii de care au nevoie acestea pentru a creşte şi prospera. Dacă sunt neglijate şi nu primesc îngrijirea, hrana şi apa necesare, se vor ofili, se

Capitolul 12

vor veşteji şi vor muri. Cornul vostru e în aceeaşi situaţie relativă.

Celulele din corp au nevoie de hrănire pentru a se conforma Legii Reaprovizionării. Adică, pe măsură ce fiecare celulă vă furnizează putere şi energie, se consumă pe sine şi va trebui înlocuită de una nouă. Singura modalitate la dispoziţia celulelor de a-şi obţine nutrimentele este prin intermediul hranei pe care o consumaţi. Dacă celulele din corp sunt bine hrănite, iar cele epuizate şi consumate sunt expulzate împreună cu reziduurile substanţelor nedigerate, sunt toate şansele ca SĂNĂTATEA DE FIER să poată fi dobândită şi menţinută, atâta timp cât are loc această reaprovizionare VIE.

Reaprovizionare VIE? Ce vreau să spun cu asta

Prin reaprovizionare VIE desigur NU înţeleg că reaprovizionarea ar trebui făcut cu alimente care colcăie de viermi vii!

Mă refer la mâncare CRUDĂ, legume, fructe, nuci şi seminţe, alimente VII pentru că fiecare atom care le compune este scăldat în acele elemente vitale pe care le cunoaştem sub numele de ENZIME.

ENZIMELE nu sunt LUCRURI sau SUBSTANŢE. Ele sunt PRINCIPIILE VITALE din atomi şi molecule. (Doi sau mai mulţi atomi legaţi împreună formează o moleculă.)

Prin urmare, fiecare celulă din structura acestei vegetaţii este infuzată şi animată de VIAŢĂ, prezentă discret sub forma EN<u>ZTME</u>EOR

Enzimele sunt la fel de misterioase ca VIAŢA însăşi. Ele sunt afectate la temperaturi mai mari de 45°C, iar peste 54°C sunt moarte. Evident, orice aliment care a fost gătit la temperaturi mai mari de 54°C a fost supus unei pedepse cu moartea pentru

enzimele sale şi prin urmare este hrană moartă. Răcirea, chiar congelarea sub zero grade, pe de cealaltă parte, nu afectează enzimele.

Sănătatea şi durata de viaţă

Dacă nu ar fi fost precauţia Creatorului în ce priveşte slăbiciunea omenească pentru satisfacerea apetitului, umanitatea ar fi dispărut de pe lume demult, pentru că trăieşte mai mult cu hrană gătită şi moartă. Cu toate acestea, corpul omenesc a fost dotat cu o supraabundenţă de atomi şi celule în constituţia sa, aşa că a fost capabil să supravieţuiască. Această supravieţuire, totuşi, a fost posibilă pe seama unei durate de viaţă tot mai scurte şi a unei infinităţi de afecţiuni rezultate din malnutriţie şi din incapacitatea de a curăţa sistemul.

Dar eu nu mă mulţumesc doar cu supravieţuirea. îmi doresc o SĂNĂTATEA DE FIER, cu vigoarea şi energia care o însoţesc.

Chiar când scriam acest paragraf am fost întrerupt de un telefon de la o doamnă, o prietenă de-a noastră, care a aflat recent de Programul Meu. Ea a sunat să îmi spună că aseară a încercat în sfârşit una dintre salatele descrise în cartea mea Diet and Salad Suggestions (Dieta şi sugestii pentru salate), care le-a plăcut enorm, ei şi familiei. La miezul nopţii s-a hotărât să aprofundeze Programul Meu şi şi-a făcut o clismă. Mi-a spus că a fost uimită de tipul şi cantitatea materiilor pe care le-a eliminat prin spălarea colonului, în această dimineaţă s-a simţit aşa de plină de energie că n-a putut rezista impulsului de a-mi telefona şi a-mi povesti toate acestea.

Nutriţia şi evacuarea reziduurilor din corp lucrează împreună pentru a acumula energia care e parte integrantă a SĂNĂTĂŢII DE FIER, ce oferă forţă, vigoare şi vitalitate.

După cum am spus clar, atât vegetaţia cât şi corpul omenesc sunt compuse din elemente atomice. Toate sunt organisme vii,

ale căror atomi şi celule abundă în enzime.
Enzimele din celulele corpului uman sunt exact ca cele din vegetaţie, iar atomii din corp au fiecare o afinitate corespunzătoare pentru atomii ce compun vegetaţia. Prin urmare, când e nevoie de anumiţi atomi pentru a reconstrui sau repara celule din organism, va intra în acţiune atracţia magnetică ce va atrage către celule tipul şi felul exact de elemente atomice cerute pentru sarcina de reaprovizionare sau regenerare.

Această afinitate magnetică are loc într-un mod misterios în ficat, de parcă acesta ar fi un computer, şi este dirijată de funcţionarea glandelor endocrine.

Combinaţiile de atomi constituie structuri chimice a căror eficienţă depinde de enzimele din atomii celulelor vegetale, la fel de mult ca şi de cele ale corpului. Această muncă constructivă a celulelor şi a enzimelor constituie asimilarea hranei.

A înţelege acest proces înseamnă a aprecia valoarea dietei cu hrană crudă în relaţie cu obţinerea sănătăţii în general şi a SĂNĂTĂŢII DE FIER în particular.

Nutriţia constructivă, sau alimente distructive. Partea I: carbohidraţii

Zahărul şi amidonul

Aproximativ 70% din compoziţia corpului este apă. Niciun nutriment nu poate trece dincolo de pereţii intestinului şi nu poate fi preluat în sistem fără a fi fost procesat în prealabil de sucurile digestive din tractul digestiv, care îl transformă într-un lichid.

Doar circa 7% dintre toate elementele ce compun organismul fac parte din categoria carbohidraţilor. Clasificaţi ca substanţe chimice, aceştia sunt amidonul şi zaharurile.

Nu este nicio fărâmă de amidon în compoziţia întregului corp şi nici nu ar putea fi, pentru că amidonul nu este solubil în apă şi prin urmare nu poate fi convertit într-un lichid. Procesele digestive trebuie să cheltuiască energie şi efort pentru a converti amidonul în zaharuri astfel încât organismul să-l poată utiliza.

Carbohidraţii din compoziţia corpului se găsesc sub forma zaharurilor, care sunt solubile în apă şi pot fi în stare lichidă, pe care organismul o poate utiliza în mod constructiv. DAR felul şi tipul de zahăr trebuie înţelese.

Din punct de vedere chimic, zaharurile pot fi împărţite în următoarele clase: zahăr din trestie, din sfeclă sau din porumb. Acestea sunt produse industriale, sunt procesate la temperaturi înalte şi, fiind golite de enzimele vieţii, sunt alimente riscante şi dăunează sistemului uman.

Rezultatul conversiei amidonului în zahăr prin procesele digestive este glucoza, sau zahărul din struguri. Lactoza, zahărul din lapte, este prezentă în compoziţia laptelui.

E necesar să înţelegeţi aceste clasificări şi scopul lor pentru că „zaharurile naturale” sunt prezente peste tot în compoziţia vegetaţiei. în plus, îndulcirea alimentelor a ajuns o necesitate de oarecare importanţă, pentru a face anumite alimente şi combinaţiile lor mai gustoase.

Mierea de albine

Dincolo de toate faptele şi considerentele, corpul are nevoie de zahăr, dar NU de cel „rafinat” din trestie, porumb sau sfeclă. Are nevoie de, şi poate folosi constructiv doar, zahărul „natural” prezent în legumele şi fructele crude şi, mai bine decât orice altceva, MIEREA DE ALBINE.

Digestia zahărului alb industrial, din comerţ, are un efect dăunător, vătămător, asupra dinţilor şi a tractului gastrointestinal şi uneori produce afecţiuni intestinale, diabet zaharat, cancer, tulburări de vedere, parodontoză, afecţiuni ale gingiilor şi pierderea dinţilor. Zahărul alb are un efect distrugător asupra femeilor, crescând şi intensificând durerile menstruale, agravând nervozitatea şi slăbiciunea care, deşi sunt considerate în general „naturale”, sunt de fapt nenaturale. Abstinenţa completă de la zahărul alb şi folosirea mierii în loc a prevenit sau chiar oprit adesea aceste inconveniente.

Pentru a înţelege pericolul utilizării zahărului alb trebuie mai întâi să realizaţi că hrana introdusă în gură face între trei şi cinci ore pentru a parcurge cei 6 mde intestin subţire. Această lentoare e necesară pentru ca procesele digestive din intestin să dezintegreze fiecare particulă de mâncare ingerată şi să o lichefieze pentru ca atomii care o compun să treacă, prin

osmoză, în formă lichidă, prin pereţii intestinului şi să fie preluaţi de sânge şi transportaţi poate către ficat.
Poate e incredibil, dar dacă eticheta de pe borcanul de miere spune „nepreparată”, atunci mierea respectivă a fost încălzită. Acesta este termenul permis în mod legal producătorilor care încălzesc mierea la 70°C pentru a distruge fermenţii, pentru a încetini cristalizarea şi a face mai uşoară îmbutelierea acesteia.

Dar NOI vrem vitaminele, mineralele şi enzimele din mierea neîncălzită şi VIE.

Mierea perfect transparentă a fost încălzită şi procesată, privată de cele mai esenţiale elemente vitale, inclusiv polenul.

Putem spune că mierea aceasta încălzită a trecut prin nişte experienţe traumatizante de când au văzut-o albinele ultima oară.

Zahăr – alcool

Zahărul alb nu are răbdare să treacă tot timpul până ajunge la ficat. De fapt el se lichefiază înainte de a termina trecerea prin stomac şi se scurge imediat prin duoden în intestinul subţire. După ce parcurge o distanţă scurtă în intestin este convertit în alcool şi glucoză. în această stare ajunge în ficat, care este inundat de un volum exorbitant de glucoză. Când ficatul este scufundat în această glucoză, ea este deversată în sânge, astfel că o cantitate excesivă de zahăr saturează sângele. Rezultatul este o afecţiune a nivelului zahărului în sânge.

Când conţinutul de glucoză al ficatului depăşeşte nivelul de toleranţă al acestuia, ficatul converteşte glucoza în globule de grăsime.

îngrăşatul
Aceste globule de grăsime sunt apoi eliminate din ficat, pentru că reţinerea lor acolo nu serveşte niciunui scop. Ce se întâmplă apoi? Exact ceea ce oamenii NU doresc să LI se întâmple! Aceste globule de grăsime sunt atrase de muşchii care sunt mai mult sau mai puţin neglijaţi de individ când face exerciţii, adică cei ai coapselor şi de pe abdomen, asta pe lângă faptul că sunt depozitate sub bărbie.

De obicei, în medie, durează primii treizeci de ani de viaţă până când aceste globule de grăsime modifică şi măresc structurile anatomice şi conturul victimei dependenţei de zahăr, şi de obicei încă 30-40 de ani până când această grăsime e eliminată – în mormânt.

Vreau să fie un avertisment pentru generaţia mai tânără. Eu consider zahărul alb o otravă şi îl tratez ca atare. Nu are niciun loc în programul SĂNĂTĂŢII DE FIER.

Amidon rafinat şi fortificat

în ce priveşte amidonul, după cum am spus, nu există nicio particulă din acesta în constituţia corpului. Amidonul, ca atare, nu este solubil în apă, şi prin amidon înţeleg grânele şi cerealele procesate şi gătite şi toate produsele din făină procesată. Nu pot fi digerate ca amidon.

Astăzi, pâinea şi alte alimente cu amidon vândute în magazine sunt făcute în principal din făină „rafinată”.

La oameni, rafinarea înseamnă eleganţă, farmec, graţie, îngrijire şi alte calificative similare. în cazul făinii albe, procesul de „rafinare” răpeşte alimentului orice ar putea avea valoare constructivă şi, nu în ultimul rând, distruge enzimele. Pentru a-şi cruţa conştiinţa, morarii şi producătorii au adăugat chimicale

şi alte produse inutile pentru a „fortifica” făina. Făina albă „rafinată” e moartă. Nu am mai auzit ca un cadavru să fie fortificat pentru a-l transforma în altceva decât tot un cadavru.

E imposibil ca oamenii să îmbunătăţească Natura atunci când extrag elemente vitale din alimente şi le înlocuiesc cu produse artificiale pentru a le fortifica sau reconstitui.

Produsele din făina albă, pâinea, prăjiturile, biscuiţii şi celelalte nu sunt nici constructive, nici regenerative. Prin urmare nu au niciun rol în dobândirea SĂNĂTĂŢII DE FIER.

Alimentele prăjite

încă mai dăunătoare sunt produsele cu făină prăjită. Când alimentele cu amidon sunt prăjite, acestea devin şi mai vătămătoare. De ce? Pentru că, în primul rând, grăsimea supraîncălzită este complet indigestă. Apoi, amidonul saturat de grăsime nu poate fi procesat eficient de către sucurile digestive, să spunem, din cauza unui conflict de interese. E practic imposibil ca amidonul saturat de grăsime să fie convertit în vreunul dintre zaharuri. în acelaşi timp, grăsimea care a fost viciată de căldura excesivă nu poate fi emulsionată cum trebuie, iar grăsimea TREBUIE să fie emulsionată înainte ca organismul să o poată folosi.

Această combinaţie dăunătoare conduce la producerea de gaze nesănătoase în sistem deşi dă o senzaţie de saţietate şi satisfacţie momentană. Produsul final al indigestiei alimentelor gătite în grăsime sau untură este putrefacţia şi fermentaţia reziduurilor înainte de a ajunge în colon, ceea ce poate cauza o respiraţie respingătoare.

Gazele fetide şi constipaţia sunt rezultatul comun şi urmarea naturală a consumului alimentelor ca gogoşile, cartofii prăjiţi,

clătitelor etc.

La începutul acestei cărţi mă gândeam că nu voi cita nimic scris de alţi autori, dar am în biblioteca mea, de fapt am chiar în faţa mea, o mică publicaţie tipărită acum 127 de ani, care mi se pare foarte potrivită aici. Pe lângă asta, e important să înţelegem că acum un secol şi un sfert oamenii erau conştienţi şi atenţi la pericolele mâncatului de alimente şi ingeratului de băuturi care au efecte în detrimentul sistemului omenesc şi care nu sunt nici utile, nici nu servesc la obţinerea SĂNĂTĂŢII DE FIER. Deci voi adăuga un capitol special despre ALIMENTE DISTRUCTIVE, care urmează imediat.

Alimente distructive. Produse din făină albă devitalizată: pâine albă, biscuiţi, gogoşi, prăjituri etc.

Când dactilografiez acest manuscris am în faţa mea o broşură publicată de un domn Abel Haywood în Anglia, în 1845 – cu peste 150 de ani în urmă. Tratează domeniul alimentelor nesănătoase „precum pâinea, cerealele etc.” Textul poate fi citit mai jos.

Titlul este:

O Cercetare a Cauzelor Morţii Naturale sau ale Morţii de Bătrâneţe, Expunerea unei Metode Complet Noi şi Sigure de a Păstra o Viaţă Sănătoasă şi Activă o Perioadă Extraordinară de Timp

„Să nu se spună că viaţa omului nu poate fi prelungită de mai multe ori perioada actuală a existenţei sale, pentru că nu este aşa; la fel s-a spus că nu poate fi realizată călătoria cu ajutorul aburului, pentru că pasagerii şi bagajele au fost transportate atât de mult timp doar cu diligenţa şi caii de povară. Dacă ceva nu este, sau nu a fost, nu urmează că, prin aceasta, nu va fi. Totuşi este un raţionament adoptat în mod obişnuit; acesta a fost suficient pentru a umple de ridicol, a aduce pedepse sau

chiar moartea, celor care s- au încumetat să propună orice ieşit din comun, chiar dacă s-a dovedit până la urmă o sursă de încântare chiar pentru prigonitori.

Ameliorarea şi progresul umanităţii către o formă de existenţă superioară vor fi mereu îngreunate dacă descoperirile şi invenţiile vor fi judecate într-o manieră aşa de stupidă şi ridicolă.

Să examinăm fundamentele oricărui nou subiect şi dacă va fi găsit corect în principiu – dacă are adevărul la temelie – de ce s-ar teme lumea de consecinţe?

Aşa de ataşaţi suntem de noţiuni şi practici învechite, deşi reprezintă doar o personificare a falsităţii şi a mizeriei, încât ne temem de adevăr şi tremurăm ca nu cumva să ne facă fericiţi?

Materia pământoasă, solidă, care prin acumulare graduală în corp aduce osificare, rigiditate, decrepitudine şi moarte, este în principal fosfat de calciu, sau materie osoasă; carbonat de calciu, sau creta obişnuită; sulfat de calciu, sau ghipsul de Paris, cu ceva magneziu şi alte substanţe pământoase.

Am văzut că un proces de consolidare începe în perioada cea mai timpurie a existenţei şi continuă fără întrerupere până ce trupul s-a transformat dintr-o stare comparativ fluidă, elastică şi energică, într-una solidă, pământoasă, rigidă şi inactivă care sfârşeşte cu moartea. Copilăria, tinereţea, maturitatea, bătrâneţea, decrepitudinea sunt doar mai multe stări diferite ale corpului sau etape ale procesului de consolidare şi osificare – singura diferenţă în corp între bătrâneţe şi tinereţe este densitatea mai mare, duritatea şi rigiditatea, şi o proporţie mai mare a materiei calcaroase care intră în compoziţia sa.

Se pune întrebarea: care este sursa materiei calcaroase care se acumulează astfel în sistem? S-ar părea că este o axiomă că toate solidele din corp se construiesc şi se reînnoiesc mereu din sânge. Dacă e aşa, atunci tot ce conţin aceste solide este derivat din sânge; solidele conţin fosfaţi şi carbonaţi de calciu care aşadar sunt obţinuţi din sânge în care, după cum s-a arătat, aceste substanţe se găsesc invariabil, într-o măsură mai mare sau mai mică.

Sângele e reînnoit din chil, care conţine aceleaşi substanţe pământoase ca sângele şi solidele, după cum arată analiza chilului.

Chilul e reînnoit din chim şi în ultimă instanţă din mâncare şi băutură.

Mâncarea şi băutura, aşadar, care nutresc sistemul, trebuie, în acelaşi timp, să fie sursa principală a materiei calcaroase care

intră în compoziţia chimului, a chilului şi a sângelui; şi care este în cele din urmă depozitată în toate ţesuturile, membranele, vasele şi solidele corpului – producând bătrâneţe, decrepitudine şi moarte naturală.

Pâinea (din făină de grâu), dacă ne gândim la ea din perspectiva cantităţii de materie hrănitoare pe care o conţine, poate fi în chip justificat denumită ajutorul vieţii; dar din perspectiva materiei pământoase, la fel de îndreptăţit o putem pronunţa ajutorul morţii.

Apa de izvor conţine o anumită cantitate de ingrediente pământoase a căror contemplare ne poate înfricoşa... s-a calculat că apa de calitate medie conţine atât carbonat şi alţi compuşi de calciu că o persoană care bea o cantitate obişnuită în fiecare zi, în 40 de ani va introduce în corp o cantitate egală cu cea dintr-o coloană solidă de cretă sau marmură de dimensiunea unui bărbat voinic. Atât de mult calcar este în apa de izvor, încât cantitatea ingerată zilnic ar fi de ajuns pentru a bloca sistemul şi a aduce decrepitudine şi moarte cu mult înainte de a ajunge la vârsta de 20 de ani, dacă nu ar fi rinichii şi alte organe secretoare care să îl elimine în cantităţi considerabile.

Aceste organe, însă, evacuează doar o porţiune din aceste materii; de pildă, din zece părţi ingerate în cursul unei zile, 8 sau 9 pot fi eliminate, însă una sau două se pierd undeva în corp. Acest proces continuă zi după zi şi an după an, materia solidă se acumulează mereu, până ce activitatea şi flexibilitatea copilăriei se pierde în rigiditatea bolnăvicioasă a ceea ce este numit, în mod eronat, totuşi, «bătrâneţea».

Un exemplu familiar al depozitelor şi al crustelor pământoase din apă se poate observa într-un ceainic sau un boiler cu abur. Orice gospodină ştie că un vas care este folosit constant va fi «tencuit» pe fund şi pe pereţi cu o substanţă dură, pietroasă. Cam 2 kg de astfel de materie se poate acumula în 12 luni. Cititorul nu trebuie să se păcălească singur că, deoarece atâta

calcar se depune pe ceainic, apa care a fiert s-a purificat. E drept, fierberea apei face ca puţin carbonat de calciu să precipite, dar cea mai mare parte a sedimentului e înlăturată din acea cantitate de apă prin fierbere, de către aburii care se ridică. Aceasta poate fi uşor verificat dacă se testează apa înainte şi după fierbere. Se va vedea că apa conţine particule pământoase oricât de mult ar continua fierberea. Nici filtrarea nu e de vreun folos, căci aceasta doar extrage ce pluteşte sau e amestecat mecanic în apă, în timp ce materia pământoasă se găseşte sub formă de soluţie. Aşa că apa de izvor, cât ar părea de limpede şi de transparentă, este totuşi încărcată cu o cantitate considerabilă de materie solidă şi este, prin urmare, sub orice formă nepotrivită sau cel puţin nu cea mai potrivită pentru uz intern.”

Făina albă – ajutorul morţii

Reţineţi că, în acest moment, cele de mai sus au fost scrise şi publicate cam cu 150 de ani în urmă.

Când denunţă pâinea ca „ajutor al morţii”, dl. Abel Haywood nu intră suficient în detalii pentru a clarifica motivele pentru deteriorarea şi daunele cauzate de către pâinea albă organismului umane.

Gránele conţin cea mai mare concentraţie de amidon şi aici rezidă problema. Până acum 160 de ani nu exista „făina albă” de astăzi. Toată făina provenită de la mori era simpla făină „integrală”, cu toate elementele nutritive inerente, naturale, păstrate.

Ungaria, principala ţară producătoare de făină din Europa, a început să utilizeze maşini echipate cu tamburi pentru a sfărâma boabele, ceea ce a dus la distrugerea structurii celulare. Progrese ulterioare au dus la producerea de făină albă fină, apoi brutarii vienezi s-au specializat în ceea ce a devenit cunoscut mai târziu sub numele de chifle vieneze.

Ca de obicei, americanii s-au grăbit să valorifice moda europeană a chiflelor vieneze şi în jurul anului 1880 industria de grâu din Minnesota a început producţia de făină albă care a devenit din ce în ce mai devitalizată.

Ce paradox şi ce anomalie, că oamenii au folosit GRÂNE INTEGRALE timp de 4000 de ani, iar când civilizaţia a intrat într-o aşa-numită perioadă de progres şi lumină, aproape orice vestigiu de viaţă a fost extras din grâne în procesul de fabricaţie a făinii!

Unul dintre primii care au demascat pericolele pe care civilizaţia le înfrunta prin utilizarea făinii albe devitalizate a fost Sylvester Graham, marele apărător al hranei pure şi al cumpătării, născut în 1794 şi mort în 1851. El a susţinut utilizarea grânelor integrale, netreierate şi măcinate mai mare, pentru pâine şi alte produse de brutărie. Specialitatea sa, pâinea Graham, e produsă şi folosită şi astăzi.
E uimitor să citeşti articole scrise de doctori care proclamă virtuţile făinii albe „rafinate" şi care o declară hrănitoare, în ciuda tuturor dovezilor contrare. De fapt, când rafinarea făinii a intrat prima dată în vogă, atât în Europa cât şi în Statele Unite în primul rând medicii proeminenţi au denunţat, au mustrat şi au condamnat practica devitalizării făinii ca un prim pas către deteriorarea stării de sănătate a oamenilor. Cât de prevăzători au fost aceştia, şi cât adevăr a fost în spusele lor!

Teaca bobului de grâu e compusă din unele dintre cele mai importante vitamine pentru menţinerea sănătăţii, ca biotina, riboflavina sau acidul nicotinic, ca să numim câteva. Fără acestea apare malnutriţia urmată de afecţiuni precum constipaba şi multe altele.

Iată câteva dintre afecţiunile care au fost atribuite mâncatului excesiv de produse din făină devitalizată: dilatarea cordului, anemie acută, picioare umflate, paralizie.

Cuvintele nu reuşesc să exprime pericolul generat de consumul de produse de brutărie făcute cu făină albă devitalizată. Astfel de alimente nu îşi pot găsi locul în dieta NIMĂNUI care vrea să aibă o SĂNĂTATE DE FIER.

Dintr-un punct de vedere financiar sau economic, e mai bine şi mai ieftin cam cu 50% să cumpărăm grâne integrale, să le măcinăm proaspăt înaintea utilizării, să ne coacem singuri pâinea şi alte produse dacă dorim aşa ceva.

Nu treceţi cu vederea faptul că pentru a coace pâinea e nevoie de o temperatură mult mai mare decât cea de 54 °C, suficientă pentru a distruge enzimele. Cu toate acestea, există oameni convinşi că au nevoie de pâine şi că, dacă se rezumă la pâinea de grâu sau secară integrală, din făină măcinată pe piatră, şi nu mai mult de una sau două felii la o masă, din când în când, nu li se poate întâmpla nimic rău. Dar ceva legume crude sau fructe neacide ar trebui consumate în timpul mesei, chiar dacă e vorba doar de una sau două tulpini de ţelină sau ceva asemănător.

Grânele integrale nu trebuie gătite. Ele pot fi înmuiate în apă caldă (50°C) peste noapte, fără ca apa să dea în clocot. Când s-au înmuiat suficient ca să poată fi mestecate confortabil, acestea sunt hrănitoare şi pot fi îndulcite cu miere de albine, dar niciodată cu zahăr. E foarte benefic dacă sunt mâncate cu ceva seminţe presărate deasupra.

Nutriţia constructivă, sau alimente distructive. Partea a II-a: proteinele

De câtă proteină avem nevoie în fiecare zi?

Un bebeluş are nevoie de mult mai multă proteină în primii doi ani de viaţă, raportat la greutatea sa, faţă de un adult. Utilizarea relativă a „cărămizilor de proteine” a unui bebeluş este mai intensă deoarece corpul copilului e în plin proces de

creştere şi dezvoltare.

Un adult nu are nevoie de atâta proteină, relativ la greutatea corpului, ca un copil. Corpul adultului nu are nevoie de cărămizi de proteină pentru nevoile de construcţie structurală. Adulţii au nevoie de proteine doar pentru reparaţii. Necesarul de proteine al adultului este mai constant şi se limitează la întreţinere şi înlocuire.

O persoană care face un efort intens pentru musculatură are nevoie de mai multă proteină decât individul care face o muncă sedentară. De aceea, persoana care face munci grele mănâncă de obicei mese mai consistente. Cineva care face muncă grea are nevoie de cel mult 200-225 g de proteină zilnic, în timp ce sedentarul nu are nevoie de mai mult de 100 g, deşi 50 g pot fi suficiente.

Desigur, tipul şi calitatea proteinelor sunt factorii determinanţi. Nu treceţi cu vederea faptul că aportul de proteine e în principal constituit din azotul pe care îl respirăm mereu. Azotul este elementul de bază din structura moleculei de proteine.

Dacă mâncarea este uşor digerată şi asimilată fără dificultăţi, atunci necesarul de proteină poate fi calculat după valoarea minimă, să spunem

110-170 g pentru cei care fac muncă grea şi 40-60 g pentru cei care fac o muncă sedentară.

Un factor important care determină cerinţele de proteină ale unui individ este sănătatea acestuia. în multe boli are loc o pierdere de ţesut corporal; acesta trebuie înlocuit în timpul convalescenţei.

în timpul şi după aceste afecţiuni, sistemul digestiv devine slăbit în mod firesc. Natura proteinei este aşadar o chestiune de maximă importanţă.

Toate alimentele cu carne cer mai mult efort digestiv decât ar fi cazul pentru digestia legumelor. Digestia acestor alimente produce cantităţi în exces de acid uric. Aşadar hrănirea cu carne a unui invalid pune o povară nejustificat de mare pe procesele digestive şi în acelaşi timp creşte aciditatea dăunătoare sistemului.

Proteina cea mai constructivă se găseşte în sucurile de legume proaspete şi crude. Combinaţia morcov-ţelină-pătrunjel-şi-spanac, numită şi „suc de potasiu”, e una dintre cele mai bogate surse de proteină din categoria sucurilor de legume uşor de digerat şi de asimilat.

Sucurile de varză de Bruxelles, varză creaţă, varză furajeră, păpădie, gulie, fetică, pătrunjel, barba-caprei, spanac, nap, toate au niveluri relativ mari de proteină. Aceste sucuri trebuie întotdeauna combinate cu sucul de morcovi.

Usturoiul are cea mai mare concentraţie de proteine dintre toate legumele.

Ce sunt proteinele?

Proteinele sunt cărămizile din care e construit corpul uman şi toate celelalte organisme. Sunt asemănătoare cărămizilor şi bolţarilor care formează structura unei clădiri. Proteina e o substanţă organică specifică materiei vii prezentă în diferite forme în corpul uman şi, în egală măsură, în corpurile animalelor şi în plante.
Compoziţia proteinelor consistă din 23 de substanţe microscopice numite aminoacizi. Fiecare dintre aceşti aminoacizi îndeplineşte funcţii caracteristice pentru activitatea sa. Cea mai bună analogie pe care o cunosc este cu funcţiile şi activităţile ce au loc zi şi noapte în clădirile de birouri de tip zgârie-nori. în aceste clădiri aproape orice profesie şi ocupaţie e necesară pentru a le întreţine şi opera, de la cel mai adânc subsol până la catargul de pe acoperiş.

Aşa şi cu aminoacizii din corp. De exemplu, unul este un factor în echilibrarea şi funcţionarea glandelor suprarenale, şi a stării pielii şi a părului. Altul e implicat în contracţia muşchilor, dar şi în structura şi funcţionarea organelor reproducătoare, în controlul degenerescenţei celulare etc. Altul e implicat în funcţionarea plămânilor şi activitatea inimii şi vaselor de sânge.

Şi aşa mai departe, fiecare aminoacid face minuni şi le-am enumerat pe toate acestea în cartea mea Diet and Suggestions (Dieta şi sugestii pentru salate).

Ce e mai interesant şi mai important în legătură cu proteinele este că nicio proteină completă, ca atare, nu poate fi digerată şi asimilată în sistemul uman ca o proteină completă, fie că este carne de animal sau altceva, indiferent de numărul de aminoacizi care o compun.

Atomii de aminoacizi în formă coloidală sau lichidă sunt transportaţi către ficat prin osmoză de către sângele din vena hepatică, care conectează intestinul subţire la ficat. Una dintre funcţiile ficatului este să izoleze şi să reclasifice elementele atomice şi să le recombine în genul şi tipul de aminoacizi şi proteine necesare celulelor şi ţesuturilor

pentru regenerarea sau înlocuirea acestor celule şi pentru SĂNĂTATE DE FIER.

Ficatul nu ţine deloc seama şi nu urmează sfaturile sau recomandările producătorilor sau ale comercianţilor de „produse proteice” când e vorba de destinaţia finală a acestor proteine. Ficatul nu a fost instruit să citească „instrucţiuni”, fie că acestea sunt verbale sau tipărite pe ambalajele produselor proteice artificiale.

Digestia merge mai departe!

Digestia începe practic atunci când vederea sau mirosul mâncării alertează glandele endocrine că funcţiile şi activităţile sucurilor digestive vor fi cerute imediat.

Când mâncarea e aşteptată şi surprinde privirea, simţurile vizual şi olfactiv, ochii şi nasul, prin exercitarea rolului lor stimulează glandele endocrine să activeze organele digestive, începând cu secreţia glandelor salivare parotide şi a celorlalte glande din gură.

Masticaţia şi mestecarea sunt operaţiuni foarte importante pentru că orice aliment solid TREBUIE să fie spart în bucăţi şi dezintegrat într-o masă amorfă, iar dinţii ne-au fost daţi tocmai pentru acest scop.

Prin masticaţie cu ajutorul dinţilor şi amestecată cu saliva, hrana formează un bol numit chim, o masă mai mult sau mai puţin rotundă, saturată de salivă şi care poate fi înghiţită.

Când a fost înghiţit, chimul este propulsat prin esofag în stomac. Glandele din stomac au fost deja activate şi au secretat acid clorhidric pentru a dezinfecta materialele conţinute în chim, iar acesta pătrunde într-o baie de acid clorhidric.

Iată ceva ce merită reţinut. Alimentele de tipul carbohidraţilor au nevoie de un mediu de digestie alcalin pentru a fi procesate

corect şi complet, dar mai întâi ele trebuie dezinfectate în această baie de acid clorhidric, deoarece căptuşeala delicată a intestinului poate fi rănită sau vătămată de prezenţa elementelor infecţioase, pe lângă interferenţa acestei infecţii în activitatea sucurilor digestive alcaline.

Proteinele, pe de altă parte, au nevoie de un mediu acid pentru ca sucurile digestive să le proceseze. Astfel, când proteinele pătrund în stomac şi sunt dezinfectate de acidul clorhidric, sucul digestiv pentru proteine, pepsina este secretată de glandele din stomac şi începe să se petreacă descompunerea proteinelor.

Reacţii chimice dăunătoare

Când proteinele şi carbohidraţii sunt mâncaţi împreună, aceştia din urmă nu sunt digeraţi cum trebuie dacă sunt infiltraţi de sucul digestiv al proteinelor, pepsina acidă.

Similar, prezenţa carbohidraţilor în chim interferează cu digestia proteinelor. Rezultatul acestor condiţii incompatibile este fermentaţia carbohidraţilor şi putrefacţia proteinelor. Datorită legilor chimice, e inevitabil ca acest amestec incompatibil de fermentaţie şi putrefacţie să ducă la producerea de gaze, nu doar în stomac ci şi în intestine şi în tot sistemul.

în programul ce priveşte SĂNĂTATEA DE FIER încercăm să evităm cu stricteţe mâncatul de alimente cu zahăr sau amidon concentrat la aceeaşi masă ce conţine proteine concentrate, pentru a evita deranjarea stomacului, durerile de cap etc.

în chimie, uleiul şi apa nu se amestecă, nici acizii cu substanţele alcaline. Sunt incompatibile.

Carbohidraţii sunt substanţe alcaline, iar proteinele sunt acide. Carbohidraţii au propriile sucuri digestive, care operează în medii alcaline şi pe substanţe alcaline. La fel, proteinele au sucuri digestive specifice, care procesează substanţe acide într-

un mediu acid.

Consecinţa firească a acestei legi chimice a acizilor şi a bazelor este că încercarea de a combina substanţe acide în medii alcaline sau alimente alcaline în medii acide duce la o combinaţie incompatibilă ce cauzează perturbări ale proceselor digestive.

Rezultatul acestor perturbări este adesea un factor important în majoritatea indispoziţiilor, a suferinţelor şi a bolilor. Produsele finale ale indigestiei combinaţiei incompatibile de alimente sunt fermentaţia şi putrefacţia, elementele de bază ale toxemiei. Există o linie de demarcaţie clară între carbohidraţii şi proteinele naturale şi cele concentrate. Carbohidraţii şi proteinele naturale sunt amidonul şi zahărul şi aminoacizii şi proteinele ce constituie legume, fructe, nuci şi seminţe, în starea lor naturală. în această formă există un conţinut natural de apă mai mare decât în carbohidraţii sub formă de făină, zahăr procesat sau în conţinutul de proteină al cărnurilor.

Aşadar, toate produsele din făină, ca pâinea, prăjiturile, biscuiţii, pastele sunt clasificate ca produse cu amidon concentrat. Bomboanele şi alimentele făcute din zahăr, melasă, sirop de arţar, sorg şi celelalte sunt şi ele clasificate ca produse din carbohidraţi concentraţi.

Toată carnea, de vită, de miel, de pui sau peşte şi produsele care le imită sau făcute din proteina cerealelor sau leguminoaselor ca soia etc. sunt clasificate ca produse din proteină concentrată.

Toate fructele şi legumele conţin proteine şi carbohidraţi

E uşor de reţinut diferenţa dintre alimentele naturale şi cele concentrate dacă avem în vedere că toată vegetaţia conţine

atât carbohidraţi (sub forma zaharurilor naturale) cât şi proteine, în forma cea mai potrivită pentru a fi procesată de digestia umană, pe când carbohidraţii şi proteinele concentrate presupun mai multă procesare digestivă, dau mai mult de lucru şi o sarcină mai dificilă organelor digestive.

Câteva exemple de combinaţii de alimente care trebuie evitate complet sunt: pâinea cu ouă şi carne de orice fel, cafea şi zahăr; pâinea sau chifla cu ou sau carne, mai ales când bem „băuturi răcoritoare”, cafea sau ceai; carnea şi cartofii cu pâine sau biscuiţi, plăcinte sau prăjituri, cafea, ceai sau „băuturi răcoritoare”.

De asemenea, supele ce conţin făină sau paste de orice fel cu o zeamă de carne sau bucăţi de carne.
Cel mai subtil dăunează înlocuitorii de carne, pentru că sucurile pentru digestia proteinelor sunt alertate pentru proteine concentrate atunci când mintea simte aroma cărnii. Cum nu e prezentă proteina, aceste sucuri pentru digestia proteinelor atacă „înlocuitorul”, care este de obicei obţinut din cereale sau boabe de soia şi amidon. Rezultatul este nedigerarea mâncării, cu repercusiuni ca toxemia în final. Aceste alimente nu au locul în dieta pentru SĂNĂTATEA DE FIER.

Acidul uric

Principalul motiv pentru a evita carnea, sau cel puţin pentru a o mânca cu moderaţie dacă o consideraţi esenţială pentru echilibrul sistemului, este cantitatea excesivă de acid uric generată în procesul de digestie a cărnii şi a altor proteine concentrate.

Acidul uric se formează natural în corp ca rezultat al activităţii

muşchilor. Creşterea activităţii musculare e urmată la o oră sau două de o geneză crescută a acidului uric ce este apoi excretat în mod normal prin urină.

în timpul proceselor prin care proteinele din carne sunt digerate, care conduc la descompunerea proteinelor în aminoacizii componenţi, o anumită cantitate de căldură e eliberată în corp, ceea ce ne face să ne simţim stimulaţi şi plini de energie. Aceasta ajută la păstrarea temperaturii corpului, dar nu e utilizată pentru nevoile energetice ale celulelor din corp. Această cantitate de energie este prin urmare irosită şi mai multă proteină va fi necesară decât ar fi cazul dacă toată energia sa potenţială ar fi utilizată. Prin urmare, aminoacizii din carnea ingerată nu sunt reconstituiţi în proteină corporală şi sunt practic risipiţi, ceea ce duce la acest acid uric ce se adaugă celui rezultat din funcţionarea muşchilor.

Acidul uric este excretat prin rinichi iar oamenii masivi şi care mănâncă frecvent carne sunt cei mai afectaţi de probleme de rinichi. Prezenţa în urină a acidului uric în exces reprezintă o povară periculoasă pe rinichi.
Una din metodele Naturii de a încălzi corpul este să ardă deşeurile într-o cenuşă solubilă care poate fi eliminată cu uşurinţă. Această cenuşă este numită şi uree, care este solubilă şi nu formează niciodată nisip sau pietricele. Dacă, însă, există prea mult acid uric în sistem, combustibilul din corp nu este consumat perfect şi se formează o cenuşă sau o zgură care nu poate fi eliminată. Această zgură este acidul uric ce se depune ca pietre sau nisip la rinichi.

Dacă pietrele din vezicula biliară rezultă din consumul excesiv de amidon concentrat, aceste alimente pot cauza formarea pietrelor la rinichi.

Un alt pericol al acumulării unor depozite prea mari de acid uric în sistem este afinitatea acestuia pentru ţesutul muscular. Pe lângă faptul că generează acid uric în activităţile lor, muşchii absorb cu uşurinţă şi reţin acidul în exces când rinichii

sunt suprasolicitaţi. Rezultatul final este cristalizarea acidului uric în cristale mici şi ascuţite care devin foarte dureroase în cazul reumatismului, al nevritelor şi al altor suferinţe musculare dureroase.

încetaţi să mâncaţi carne şi iritarea se poate atenua. Mulţi oameni au descoperit că dacă beau jumătate de litru sau un litru de suc combinat din morcovi, sfeclă şi castravete îşi pot dizolva cristalele de acid uric în exces. De fapt, această combinaţie de sucuri e benefică pentru alina atât disconfortul ficatului cât şi cel al rinichilor. Aceste informaţii sunt oferite în detaliu în cartea mea, Fresh Vegetable and Fruit Juices (Sucuri de legume şi fructe proaspete).

Când cineva simte că are nevoie de proteine din carne, poate fi folosit peşte proaspăt cu solzi şi aripioare, cu gătitul limitat la 10 sau 15 minute la abur, nu prăjit în grăsime sau untură. Peştele oceanic este preferabil dacă este proaspăt, pentru că acesta este cel mai complet aliment, iar peştii respectivi conţin practic toate elementele prezente în ocean. Peştii din râuri sau lacuri cu aceleaşi caracteristici – cu solzi şi aripioare – sunt compatibili, pentru că lacurile şi râurile conţin la rândul lor multe elemente care au fost aduse de ape din munţi, dealuri şi văi.

Reţineţi, totuşi, că PERMISIBIL nu înseamnă acelaşi lucru cu ABSTINENŢA TOTALĂ!

Nutriţia constructivă sau alimente distructive. Partea a III-a: grăsimile şi untură

Capitolul 16

Grăsimile sunt un ingredient necesar pentru a păstra echilibrul funcţiilor şi al activităţilor corpului.

Din punct de vedere chimic, grăsimile sunt combinaţii de glicerină şi unul sau mai mulţi acizi graşi. Acizii graşi sunt compuşi din atomii elementelor carbon, hidrogen şi oxigen.

Grăsimile se împart în trei clase: (1) uleiurile subţiri, ca cele vegetale: ulei de floarea-soarelui, ulei de susan, ulei de orez, ulei de şofrănel, ulei de nucă şi ulei de măsline, ca să le enumerăm doar pe cele mai importante; (2) uleiuri groase sau grele, cum sunt grăsimile animale, şi (3) unturi, cum ar fi Crisco şi alte margarine.

în ce priveşte valoarea energetică, grăsimile furnizează cu 125% mai multă energie decât carbohidraţii (zaharurile) sau proteinele. Grăsimile sunt nepreţuite pentru menţinerea echilibrului de vitamine al corpului, pentru că sunt purtătorii vitaminelor A, D, E şi K, mai ales, întrucât acestea sunt solubile în grăsime. O dietă echilibrată trebuie să ţină seama de şi să includă tipul potrivit de grăsimi ca surse importante de vitamine.

Grăsimile sunt componente esenţiale ale celulelor şi ţesuturilor organismului, DAR NUMAI când acestea sunt grăsimi naturale care nu au fost supuse căldurii excesive.

Procesele digestive pentru asimilarea grăsimilor necesită ca acestea să fie emulsiónate. Grăsimile încălzite nu pot fi emulsiónate. Prin urmare, aceste grăsimi supraîncălzite, ca şi orice alimente sau produse care au fost saturate de aceste grăsimi supraîncălzite, nu pot fi digerate cum trebuie. Rezultatul

este nu doar pierderea valorii nutritive a alimentului respectiv şi a grăsimii, dar mai grav este rezultatul trecerii acestor alimente grase prin intestin şi eliminarea lor în colon pe care îl blochează.

Pe de altă parte, grăsimile neprocesate şi neîncălzite din salatele de crudităţi, de exemplu, sunt emulsiónate complet şi rapid, oxidate în timpul digestiei şi apoi asimilate de corp.

Una dintre funcţiile grăsimii e să lubrifieze articulaţiile din structura osoasă a corpului. Odată cu creşterea fenomenală a consumului de alimente gătite în ulei şi grăsime încinsă, a apărut o creştere corespunzătoare şi alarmantă a numărului celor cu probleme şi dureri de încheieturi, cum ar fi bursita sau higroma. Bursita este inflamaba încheieturii cauzată de uscarea lubrifiantului numit lichid sinovial, care este secretat în încheieturi pentru a le păstra supleţea şi libertatea de mişcare.

Nenumărate milioane de gogoşi, tone de carne tocată prăjită cunoscută sub forma hamburgerilor, clătite făcute pe plite unse, carne de pui friptă în grăsime încinsă, ca să numim doar câţiva din factorii care contribuie la creşterea şi acumularea durerii agonizante din oase şi încheieturi a căror lubrifiere sinovială a fost lipsită de necesarul de grăsimi naturale. SĂNĂTATEA DE FIER se ţine departe de alimentele gătite în grăsimi şi uleiuri încinse.

Constipaba este un alt corolar al mâncatului de hrană gătită în grăsime şi ulei încins, care mai sunt şi reîncălzite de câteva ori. Grăsimile naturale sunt necesare pentru a funcţiona ca lubrifiant al tractului intestinal în particular, şi al întregului corp, în general. O persoană al cărui corp înregistrează un deficit de grăsime lubrificantă are dificultăţi în expulzarea fecalelor şi a deşeurilor din corp.

Elementele atomice fier şi sodiu sunt printre cele necesare pentru a permite sângelui să utilizeze suficient oxigen pentru

combustia completă a carbonului ce compune acizii graşi. Dacă nu are loc această combustie atunci se acumulează ţesut gras în exces – ţesut adipos – de obicei acolo unde este mai puţin dorit sau dezirabil! Această stare afectează şi digestia şi asimilarea proteinelor şi ale carbohidraţilor, care sunt la rândul lor deturnate pentru a forma ţesut adipos.
Uleiurile presate la rece sunt singurele uleiuri care aduc beneficii certe şi constructive.

Legile Chimiei se aplică mâncării, nici mai mult nici mai puţin decât proceselor noastre digestive.

Pentru ca grăsimile să fie digerate, ele trebuie descompuse în glicerină şi săruri sau atomii acizilor graşi. Prezenţa elementului sodiu sau a altor elemente alcaline în stare liberă, provenind din sucurile biliare şi pancreatice, este necesară pentru procesul de dezintegrare a acizilor graşi cunoscut ca emulsionare. După ce a fost astfel emulsionat, produsul este transferat în ficat pentru a fi absorbit şi reconvertit în grăsimi neutre.

Untura, margarina şi grăsimea, uleiurile şi unturile care au fost încinse la temperaturi foarte mari au orice valoare nutritivă constituentă distrusă, în ciuda a ceea ce spun propaganda şi reclama.

Avocado este cea mai bună sursă de grăsime pe care o putem introduce în corp. Toate nucile conţin cantităţi sănătoase şi suficiente de grăsimi şi toate legumele sunt îmbibate cu grăsimi într-o oarecare măsură.

Mâncarea prăjită vă înfometează corpul

Dacă mâncaţi alimente prăjite, digestiei îi va fi imposibil să vă hrănească în mod constructiv corpul, deoarece grăsimea

supraîncălzită interferează cu activitatea ficatului în utilizarea corectă a elementelor atomice şi moleculare din mâncare.

Temperatura uleiurilor şi grăsimilor folosite pentru gătit variază între 170 şi 230°C. Uleiul de măsline, de pildă, dacă este utilizat pentru prăjit se încălzeşte rapid la 170°C, după care începe să se dezintegreze. La fel se întâmplă cu alte uleiuri similare.

Odată ce ştiţi că temperatura în exces distruge complet valoarea oricărei grăsimi pentru scopuri nutriţionale, s-ar putea să doriţi să faceţi ca şi noi, adică să evitaţi cu sârguinţă şi tenacitate să mâncaţi ceva care a fost prăjit.

Margarina nu poate fi digerată

Ajungem şi la problema utilizării înlocuitorilor pentru unt, ca margarina. Se susţine că, întrucât este un produs vegetal, margarina ar fi preferabilă untului, care este un produs animal. Adevărul este că în fabricarea margarinei nu doar că sunt folosite temperaturi foarte înalte care împiedică organismul să utilizeze vitaminele solubile în grăsime, dar şi chimicale, coloranţi şi alte ingrediente adăugate pe care eu unul cu siguranţă nu mi-aş dori să le introduc în organism, dacă doresc să-mi păstrez SĂNĂTATEA DE FIER!

Grăsimile se împart în grăsimi saturate şi nesaturate; uleiurile extrase prin presare la rece din legume şi seminţe sunt grăsimi nesaturate şi, prin urmare, au un conţinut scăzut de colesterol. Toate grăsimile animale conţin colesterol pentru că sunt compuse mai ales din grăsimile saturate sau mai grele.

Colesterolul: continuăm cu grăsimile

Colesterolul este coşmarul nedorit al prea multor oameni care se tem că o înghiţitură de grăsime va determina degenerarea rapidă a vaselor lor de sânge şi mai ştiu eu ce. Dar, de fapt, organismul are nevoie de colesterol.

în nutriţie, alegerea şi folosirea corectă a grăsimilor e foarte importantă şi există o sumedenie de alimente cu un conţinut redus de acizi graşi saturaţi şi în acelaşi timp o cantitate mare de acizi graşi nesaturaţi. Mai mult, toate alimentele conţin

Capitolul 17

ambele tipuri de acizi graşi. Tot ce trebuie să facem este să alegem legumele, fructele, semințele, nucile şi uleiurile corecte, şi să evităm sau să reducem consumul alimentelor de origine animală, grăsimilor şi unturilor greoaie, mai ales cele artificiale.

Când oamenii simt că vor să mănânce alimente din carne, să se concentreze mai ales pe carne de pasăre obţinută de la fermieri ai căror pui nu sunt ţinuţi prizonieri în cuşti, şi pe peşti cu aripioare şi solzi, evitând peştii saprofagi şi crustaceele.

Pentru îndrumarea voastră voi enumera câteva alimente în care acizii graşi NEsaturaţi depăşesc în mod considerabil conţinutul de acizi graşi saturaţi.

Numerele după fiecare element din lista următoare indică de câte ori mai mult sunt prezenţi acizii graşi NEsaturaţi faţă de cei saturaţi. Astfel, de exemplu, avocado are de 3/4 ori mai mulţi acizi graşi NEsaturaţi decât cei saturaţi.

Alune de pădure 18

Făină de porumb 714 Grâu integral 5 Mei 2 Năut 10

Nuci de Brazilia 4 Nuci negre 15 Orez 4/4 Ovăz 3/2

Seminţe de susan 714

Ulei de floarea-soarelui 8

Avocado 3/4

Fistic 8/4

Măsline 8

Migdale 11

Nuci 13

Nuci de hicori 11 Nuci pecan 12 Ouă 2

Seminţe de dovleac 414 Ulei de măsline 8

Dacă folosiţi aceste informaţii pentru a vă ghida, puteţi alege hrana inteligent şi puteţi evita alimentele ce conţin acizi graşi saturaţi, şi prin urmare colesterol, în exces.

în privinţa colesterolului, ca şi în cazul fiecărui element implicat în nutriţie luat separat, aveţi în vedere sursa de informaţie care laudă şi recomandă produsul.

în ultimă instanţă, reţineţi că organismul are nevoie de o anumită cantitate de grăsimi pentru a permite mecanismului uman să funcţioneze lin. Corpul unui bărbat care cântăreşte, să spunem, 55-60 kg va conţine 5,5-6,5 kg de grăsime dacă e într-o formă bună, în timp ce corpul unei femei de aceeaşi greutate va conţine între 14,5 şi 16,5 kg de grăsime.

Grăsimea este esenţială pentru că serveşte ca depozit de hrană şi formează cel mai eficient combustibil concentrat, atât pentru menţinerea temperaturii normale a corpului cât şi pentru a furniza energie pentru a putea desfăşura activităţile şi îndeplini funcţiile de zi cu zi.

Ca sursă de energie, zahărul din miere, de exemplu, furnizează energia rapid. Deşi energia din grăsime se manifestă mai lent, grăsimile au de două ori potenţialul energetic al carbohidraţilor şi prin urmare au avantajul de a produce de două ori mai multă căldură, dar „ard” mai încet. Pentru această ardere lentă grăsimile sunt un material de depozitare şi un rezervor de combustibil mai adecvat.

în procesul de digestie, sucul pancreatic procesează grăsimile prezente în compoziţia hranei şi le face disponibile pentru utilizare, stocare şi distribuţie prin ficat. Dacă grăsimile au fost încălzite la mai mult de 50°C, însă, acestea şi alimentele gătite în grăsimea încinsă nu mai pot fi tratate corespunzător de către sucurile digestive pancreatice şi nu vor mai fi disponibile

pentru a fi utilizate de către ficat. Sunt irosite.

Viaţa voastră rezidă în sânge; aveţi mare grijă de acesta!

Capitolul 19

Sângele vostru este fluxul vital.

Sângele este atât de bun pe cât este aerul pe care îl respiraţi, pe cât este ceea ce beţi, pe cât este ceea ce mâncaţi. Ar putea exista oare un sumar sau rezumat mai complet al compoziţiei constituţiei voastre?

Cel mai important şi mai vital element pe care îl puteţi introduce în organism este AERUL.

AERUL este compus din aproximativ 79% atomi de azot şi cam 21% atomi de oxigen.

Azotul şi oxigenul sunt de departe elementele esenţiale, principale de care avem nevoie pentru a ne menţine trupul şi sufletul laolaltă.

Azotul este baza aminoacizilor care compun proteinele din care sunt construite toate celulele şi ţesuturile din corp. Fără aportul necesar de azot, organismul s-ar dezintegra rapid.

Deşi înghiţim azot cu fiecare lucru pe care îl mâncăm, azotul din aer este provizia cea mai constantă, deoarece azotul din alimente e disponibil doar atunci când le consumăm pe acestea. Azotul din aer este inhalat permanent.

Oxigenul este un element la fel de esenţial în nutriţia noastră, ce furnizează sângelui mijloacele de a oferi corpului căldura necesară pentru a-şi menţine funcţionarea normală. Ca element al combustiei, oxigenul mai este utilizat în organism pentru a arde şi a consuma celulele şi ţesuturile moarte sau uzate.

Putem exista, chiar păstrându-ne cursul egal al vieţii, fără hrană solidă sau lichidă timp de zile, uneori săptămâni la rând, fără să pierim, dar nu putem

continua să trăim în corpul fizic mai mult de câteva minute fără aer.

Azotul din aerul pe care îl respirăm este colectat de către sânge din plămâni şi livrat ficatului. Este utilizat în ficat pentru repararea şi regenerarea proteinelor din tot corpul, ca supliment la azotul prezent în hrana pe care o ingerăm şi băuturile pe care le consumăm. Când respirăm aer impur şi poluat, azotul pe care îl inhalăm este diluat cu procentul de poluare din aer. Acest azot otrăvit infiltrează şi otrăveşte celulele şi ţesuturile din corp.

Acelaşi lucru se aplică şi oxigenului din aerul respirat. Oxigenul e un purtător mai consistent al poluării, deoarece, dacă azotul ajunge în ficat aproape instantaneu după ce-l inhalăm, şi e procesat acolo, oxigenul pe care îl inspirăm e purtat de sânge prin tot sistemul, din cap până-n picioare. Orice poluare prezentă la inspirarea arului produce daune, mai întâi la nivelul creierului. Aceasta învăluie sistemul glandelor endocrine din zona creierului cu poluantul respectiv şi împiedică glandele să-şi facă treaba la eficienţă maximă. Poluanţii se infiltrează apoi în restul sistemului, pentru că fiecare strop de sânge traversează mereu sistemul. Cam 9-10000 de litri de sânge sunt pompaţi de inimă în corp la fiecare 24 de ore. Reţineţi că TOATĂ REZERVA DE SÂNGE a organismului este de aproximativ CINCI LITRI!

Fiecare strop de lichid pe care îl introducem în sistem şi fiecare înghiţitură de mâncare pe care o ingerăm sunt descompuse în constituenţii atomici în intestinul subţire, prin procesul de digestie. Odată ce elementele atomice au fost eliberate din chim şi pot trece, prin osmoză, prin peretele intestinului, sângele le transportă mai întâi spre ficat prin vena hepatică, apoi de la ficat la inimă pentru a fi distribuite în tot organismul, după cum a dispus ficatul.

Astfel sângele este legătura vitală între mâncare şi destinaţia sa finală, de a hrăni celulele şi ţesuturile organismului.

Oxigenul pe care îl inhalăm şi care e conţinut în sânge se combină cu elementul carbon din alimentele pe care le consumăm pentru a forma dioxid de carbon (sau acid carbonic în formă gazoasă), care este în mare parte evacuat atunci când expirăm în cadrul respiraţiei. Dioxidul de carbon este un gaz mai greu decât aerul şi nu poate susţine respiraţia. Dacă cineva s-ar afla într-o atmosferă cu puţin oxigen şi mult dioxid de carbon, s-ar sufoca. Dacă în aerul pe care îl respirăm ar fi chiar şi 14 % sau 15% dioxid de carbon, am muri.

Carbonul este unul dintre ingredientele principale din compoziţia carbohidraţilor. Consumul în exces de alimente ce conţin carbohidraţi, cu absenţa sau deficitul de legume proaspete, crude, în mese, mai mult sau mai puţin regulat, produce ceea ce se numeşte otrăvire cu amidon. Aceasta este rezultatul generării unui volum vast de dioxid de carbon prin combustia atomilor de carbon din hrană de către oxigenul din sânge, care nu poate fi eliminat complet.

Rata bătăilor inimii este reglată de volumul de dioxid de carbon din sânge.
Pe măsură ce punem muşchii în mişcare, aceştia produc dioxid de carbon. Dioxidul de carbon este cules de sânge şi în zece secunde după ce a părăsit muşchiul determină inima să bată mai repede. Aşadar, din cauza volumului mare de carbon în carbohidraţi, cu cât mâncăm mai mulţi carbohidraţi, cu atât mai mare este riscul de a face tulburări ale cordului. Carbohidraţii trebuie întotdeauna însoţiţi de legume proaspete şi crude.

Supraponderalii – prea gras ESTE periculos!

Doamna aceea supraponderală care stă în colţul ei la restaurant, care se îndoapă cu prăjituri şi produse de

patiserie, îşi înrăutăţeşte problemele cardiovasculare cu cea mai mare viteză.

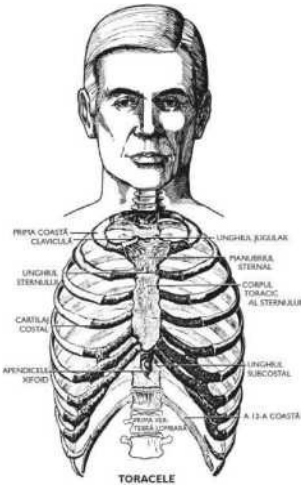
Băieţelul sau fetiţa dolofană, pe care părinţii îi expun mândri ca pe nişte prototipuri ale sănătăţii exuberante, sunt îndopaţi cu carbohidraţi şi se îndreaptă spre oricare dintre suferinţele care acompaniază această stare a corpului.

Un flux sangvin curat şi pur este cheia pentru dobândirea SĂNĂTĂŢII DE FIER.

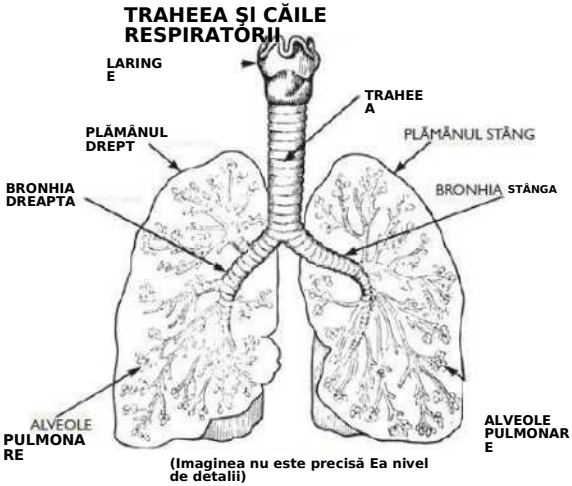
Plămânii voştri

Plămânii sunt compuşi din aproximativ 400 de milioane de ciorchini ca de strugure din globule infinit de mici, care colectează aerul pe care îl respiraţi şi îl transferă instantaneu vaselor de sânge care le înconjoară. în acelaşi moment, globulele colectează din sânge dioxidul de carbon pe care organismul trebuie să îl evacueze, şi care este eliminat când expirăm. Poluanţii din atmosferă au tendinţa să înfunde aceste căi microscopice ale aerului.

Respiratul aerului dintr-o cameră plină de fum de ţigară duce la poluarea plămânilor. De departe cel mai periculos element din fumul acela stătut de tutun este monoxidul de carbon. Monoxidul de carbon este o moleculă compusă dintr-un atom de carbon şi unul de oxigen, în timp ce dioxidul de carbon este molecula dintr-un atom de carbon cu doi atomi de oxigen. Dioxidul de carbon, dacă e prezent în exces, nu poate susţine respiraţia, dar monoxidul de carbon este mortal; 50 de părţi de monoxid de carbon la un milion de părţi de aer reprezintă limita maximă de toleranţă pentru a respira fără pericole. Dar fumul de tutun, care conţine între 75 şi 90 de părţi pe milion monoxid de carbon, umple camera cu o atmosferă care va otrăvi oamenii.


PRIMA COASTĂ
CLAVICULĂ
UNGHIUL JUGULAR
MANUBRIUL STERNAL
UNGHIUL STERNULUI
CORPUL TORACIC AL STERNULUI
CARTILAJ COSTAL
APENDICELE XIFOID
UNGHIUL SUBCOSTAL
A 12-A COASTĂ
PRIMA VER-TEBRĂ LOMBARĂ

TORACELE



Vă riscaţi viaţa şi sănătatea – evitaţi tutunul

Sângele vostru este cel mai sensibil magnet din corp.

Fumul de ţigară este un gaz aerostatic ce conţine toate elementele atomice emanate din arderea tutunului.

Dacă fumătorul inhalează sau nu fumul nu are nici o importanţă. Fumul care se află în gură sau în nări poluează aerul inspirat cu gazul nociv al fumului de ţigară.
Un nefumător într-o încăpere plină de fum de ţigară este supus aceleiaşi toxicităţi ca şi cel care fumează.

Această otravă este foarte rea pentru un individ matur care alege să-şi exercite drepturile ca agent moral liber şi fumează pentru motive pe care le cunoaşte doar el. Este complet diferit, însă, să-i supui pe alţii, care detestă fumul de ţigară sau sunt alergici la acesta, să respire o atmosferă poluată.

După una din prelegerile mele, acum câţiva ani, una dintre studentele mele a venit şi mi-a spus:

„Domnule dr. Walker, eu sunt contabilă într-o firmă mare în oraş, iar birourile sunt mereu pline de fum de ţigară. Toată lumea fumează, iar eu mă simt din ce în ce mai rău la serviciu, pentru că nu pot suporta atâta fum. Ce ar trebui să fac?”

Am sfătuit-o să îşi scrie demisia şi să o înmâneze preşedintelui companiei, iar dacă acesta va cere explicaţii, să îi spună că doctorul a sfătuit-o să lucreze într-o atmosferă mai curată.

„Dar, a spus ea, am lucrat în acel birou 25 de ani!”

Cu atât mai bine, am spus. Fă cum ţi-am sugerat şi cred că vei fi surprinsă de rezultat.

în seara următoare a venit la mine după prelegere, radiind de bucurie şi părând o persoană cu totul nouă. Fireşte, m-am gândit că şi-a părăsit slujba şi găsise deja alta. Dimpotrivă. Preşedintele a fost şocat când i-a citit demisia şi a dat imediat ordin ca, din acel moment, să NU MAI FIE PERMIS FUMATUL în spaţiile firmei!

Fără îndoială, cel mai insidios, respingător, dezgustător şi dezagreabil poluant al atmosferei este fumul de ţigară. Un fumător nu are cea mai mică idee cât de supărător poate fi fumul pentru cineva care nu fumează.

Unii trăiesc cu iluzia că fumatul trabucului nu este atât de dăunător ca cel de ţigări şi că nu va produce cancer. E o idee falsă. în plus, mirosul de trabuc este şi mai neplăcut decât al altor feluri de tutun.
Tutunul are o putere subtilă şi diabolică asupra oamenilor.

Mulţi au fumat până au făcut cancer al gâtului, au suferit o operaţie, şi-au pierdut capacitatea de a vorbi, au devenit fizic incapabili să mai fumeze, dar dorinţa intensă pentru tutun nu i-a părăsit şi a continuat să-i chinuie în permanenţă.

Daunele subtile asupra plămânilor unui fumător, asupra fluxului său sangvin sau a glandelor endocrine, asupra lichidului cefalorahidian etc. nu par să lase vreo urmă în craniul său intoxicat de fum. Poluarea sângelui şi efectele concomitente asupra sănătăţii, a mentalităţii şi a longevităţii sale nu îl îngrijorează.

Şi mai periculoasă este mama care fumează, expunându-şi copiii la degenerarea fluxului sangvin şi la subminarea sănătăţii. în plus, copiii sunt experţi în ale imitaţiei, iar dacă îşi văd părinţii că fumează vor considera că este dreptul lor să îi imite şi să-i emuleze pe cei mai în vârstă.

E de-a dreptul şocant să vezi un tânăr care nu fumează, sănătos, care duce o viaţă curată, căsătorit cu o femeie care fumează constant, fără să ia în seamă prezenţa copiilor lor.

Ştiu un tânăr nefumător care s-a însurat cu o fată foarte drăguţă, de familie bună, fără să ştie că aceasta fuma. Ei au doi copii încântători şi, după cum se întâmplă adesea, ea a devenit o fumătoare înrăită. O fumătoare înrăită poluează fiecare încăpere din casă şi toate lucrurile din ea. Nu e niciun loc unde să te ascunzi. Acest tânăr îşi iubeşte soţia şi copiii foarte mult, aşa că este foarte frustrat.

Tatăl meu fuma, când eram mic. Mă gândeam că e bine să fac şi eu ce vedeam la el în fiecare zi. într-o zi am furat puţin tutun de-al său şi am făcut o ţigară cu o bucată de ziar. Foarte repede m-a copleşit greaţa „şi celelalte”, şi în plus am primit o bătaie zdravănă. Asta m-a derutat, m-am gândit că poate n-ar fi trebuit să folosesc tutunul său, aşa că am zdrobit nişte frunze de varză uscate şi am repetat fapta. La fel şi tata, când m-a descoperit. Rezultatele au fost la fel – de la un capăt al anatomiei mele la celălalt!

Ar trebui să adaug că tatăl meu era preot, predicator, şi încă unul baptist. După a doua bătaie am cugetat îndelung la faptul că fumatul nu e bun pentru mine, un copil ignorant dar inocent, îndopat cu religie, deşi era permis pentru un predicator al Evangheliei să-şi polueze corpul cu aceeaşi otravă care pe mine mă făcuse să vomit. Până în ziua de azi nu pot să împac această anomalie!

Poate într-o zi voi afla răspunsul.

Băuturile: bune şirele

TREBUIE să bem lichide din belşug pentru a păstra echilibrul apei din sistemul nostru.

Corpul omenesc conţine 65 până la 70% apă. Cam 3,5 litri de apă sunt eliminaţi la fiecare 24 de ore prin porii pielii, prin rinichi şi celelalte organe excretoare. Pentru a păstra echilibrul sănătos, această pierdere trebuie recuperată.

Cam 3,5 litri de apă din corp intră în componenţa sângelui şi circulă sub presiune prin acţiunea de pompare a inimii. Prin intermediul acestei presiuni, apa din sânge pătrunde prin capilarele minuscule şi impregnează spaţiul dintre celulele şi ţesuturile organismule, scăldând în apă fiecare celulă din sistem. Această apă din sânge se numeşte limfă.

Aceasta constituie sistemul circulator limfatic. Limfa circulă prin tot corpul prin canalele sale. Aceste canale se numesc sistemul limfatic.

Sistemul limfatic începe acolo unde fluidele din ţesuturi sunt colectate la capătul fiecărui vas de sânge, prin reţeaua capilarelor limfatice. Vasele limfatice transportă limfa prin vena jugulară către inimă, pentru a fi circulată. Aici se scurge din partea dreaptă a pieptului, de la mâna dreaptă, şi din partea dreaptă a capului. Tot restul corpului îşi deversează limfa în duetul toracic al ficatului, în partea superioară a pieptului.

Atenţie la băuturile răcoritoare

Una dintre funcţiile limfei este de a colecta materiile toxice din sânge şi din alte părţi ale corpului.

Să fie un fapt de neşters din mintea voastră, dacă sunteţi interesaţi de SĂNĂTATEA DE FIER:

Tot ce introduceţi în gură pentru a mânca sau a bea trece mai întâi în sânge, apoi limfa extrage toxinele. Mai apoi, limfa colectează şi materialul toxic şi bacteriile prezente în alte părţi din sistem pentru a preveni pătrunderea lor în fluxul sangvin.

Când sistemul limfatic şi-a atins limita de toleranţă pentru materialele toxice şi nocive, ganglionii limfatici se umflă. Produsele finale al acestei tumefacţii pot fi tumorile, cancerul, elefantiazisul, boala Hodgkin, leucemia şi alte boli în care această umflare e un factor determinant. Prin urmare e foarte bine să avem în minte SĂNĂTATEA DE FIER când suntem tentaţi să mâncăm sau să bem ceva ce nu este nutriţie constructivă pentru sistem.

„Băuturile răcoritoare” nu au ce căuta în organismul uman sănătos, cu atât mai puţin într-un corp bolnăvicios. Aveţi idee ce intră în fabricarea „băuturilor răcoritoare”? Zahăr şi dioxid de carbon, pentru început. Când le beţi adăugaţi dioxid de carbon în plus la volumul din corp, deja de prisos, prin aceasta crescând frecvenţa bătăilor inimii şi producând şi alte stricăciuni de care s-ar putea să nu fiţi conştienţi, nici să corelaţi suferinţele eventuale cu daunele acumulate produse corpului de aceste băuturi.

Acest dioxid de carbon poate fi extras de industria cărbunelui sau prin reacţia cretei sau a bicarbonatului de sodiu cu acid sulfuric. La fel, „zahărul de albul cel mai pur” e folosit la producerea „băuturilor răcoritoare”, zahăr care, pe lângă că e privat de orice rămăşiţă de valoare nutritivă, e tratat cu acid sulfuric şi căldură în exces. Acidul fosforic e alt ingredient, şi încă unul coroziv. Coloranţii care atrag privirea şi amăgesc

mintea sunt produse din gudron de cărbune, nocive pentru delicatul sistem digestiv.

în concluzie, este opinia mea chibzuită şi decisivă că asemenea „băuturi răcoritoare” servesc la distrugerea corpului cu mult înaintea duratei de viaţă care i-a fost alocată.

Berea distruge rinichii

Berea contribuie la degenerarea rinichilor. Britanicii şi germanii sunt băutori de bere. Marea Britanie are printre cele mai ridicate rate de degenerare a rinichilor între ţările civilizate, cu singura excepţie fiind Germania. Statele Unite ale Americii vin puternic din urmă.

Alcoolul este bine cunoscut ca unul dintre cei mai distructivi asasini fizici, mentali şi spirituali ai umanităţii. Alcoolul este singura substanţă care pătrunde în fluxul sangvin şi în sistemul uman prin pereţii stomacului fără a trece prin procesele digestiei. Ajunge în regiunea creierului aproape instantaneu după ce este înghiţit şi astfel afectează creierul şi sistemul glandelor endocrine.

Laptele produce mucus în exces

Laptele nu a fost menit de către Natură să fie o băutură. El este hrana bebeluşilor şi e potrivit doar să fie utilizat pentru ce a fost dobândit. E ceva elementar, deşi sunt circumstanţe care pot modifica fiecare caz în parte. Cu toate acestea, laptele de vacă este alimentul care formează cel mai mult mucus din toată dieta umană. Acest subiect este discutat eficient în cărţile mele Freshvegetable and ffuitjuices (Sucuri de legume şi fructe

proaspete) şi Guide to Diet and Salad (Ghid pentru dietă şi salate).

Băuturile cu adevărat constructive sunt doar acelea pline de enzime, ceea ce reduce opţiunile la sucurile de legume şi fructe proaspete şi crude şi ceaiurile de plante. Sunt mii de plante disponibile pentru om Acestea sunt şi utile şi constructive, iar valoarea lor este inestimabilă. Nu ar trebui fierte.
Plantele trebuie introduse în apă caldă, la temperaturi nu mult peste 50°C, pentru a obţine cele mai bune beneficii de la ele.

Reţineţi tot ce am relatat în acest capitol, GÂNDIŢI înainte să beţi şi păstraţi în minte calea care duce la o SĂNĂTATE DE FIER!

Glandele endocrine

Glandele endocrine sunt glande cu secreţie internă. Adică ele secretă sau generează hormoni, care sunt elemente extrem de puternice utilizate în cantităţi ultramicroscopice şi injectate prin osmoză prin pereţii glandelor direct în sânge. Aceste glande nu au canale de deversare.

Secreţia acestor hormoni este foarte misterioasă, dar organismul nu s-ar putea echilibra şi nu ar putea funcţiona cum trebuie fără ei. Nu există aproape nicio activitate a corpului omenesc ce să nu necesite, direct sau indirect, utilizarea hormonilor.

între toate glandele endocrine există acţiuni şi interacţiuni constante, iar felul instantaneu în care îşi proiectează hormonii chiar şi în cele mai îndepărtate părţi ale trupului este de-a dreptul misterios. Se blochează imaginaţia dacă încercăm să ne dăm seama cum o picătură minusculă de sânge este impregnată cu un hormon şi într-o clipă depune acel hormon exact acolo unde

este cerut. în plus, când mai multe feluri de hormoni, câţiva sau o duzină, sunt ceruţi în acelaşi timp, fiecare ajunge la destinaţia sa imediat! Unii la cap, alţii în zona mijlocului, alţii la degetele picioarelor, fără întârziere sau greşeală.

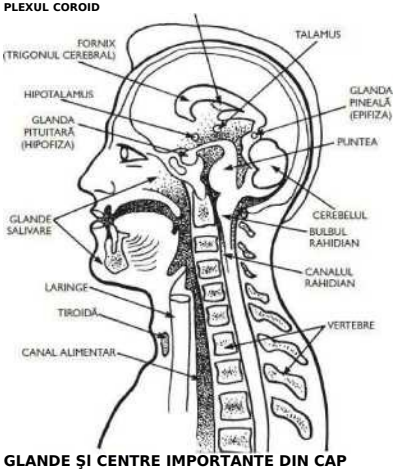
E dificil pentru mintea noastră să înţeleagă faptul că principala energie ce le permite glandelor să funcţioneze şi să opereze e acea Forţă Cosmică evazivă care este fundamentul vieţii şi activităţii oricărui lucru din acest Univers.

Glanda pineală sau epifiza este antena sau staţia de recepţie a acestei Energii sau Forţe Cosmice care, după ce pătrunde în corp, este condensată la un voltaj care permite organismului individual să o tolereze şi să o folosească, şi infiltrează automat fiecare glandă endocrină şi celelalte organe şi părţi ale corpului. Acesta este motivul secret, misterios, pentru care puteţi

să vă ţineţi corpul, sufletul şi spiritul laolaltă şi să funcţionaţi aşa cum o faceţi, an după an, timp de decenii. Această Forţă Vitală Cosmică este eternă şi indestructibilă, doar anatomia este supusă decăderii, degenerării şi distrugerii, dacă nu este mereu reînnoită cu elementele necesare pentru regenerarea şi revitalizarea celulelor şi ale ţesuturilor care o compun.

Alte elemente, desigur, intră şi ele în acest proces de degenerare. Am enumerat deja câteva dintre ele. Acestea sunt emoţiile negative care pot submina constituţia corpului uman şi îl pot distruge.

PLEXUL COROID



GLANDE ŞI CENTRE IMPORTANTE DIN CAP

Ficatul
Ficatul este cea mai mare, cea mai complexă şi una dintre cele mai active glande endocrine din sistem

Dacă luăm în calcul numărul vast de boli în care ficatul este implicat direct ne dăm seama cât de importante sunt disfuncţiile sale rezultate din lipsa de cunoaştere a omului în ce priveşte funcţiile corpului.

Printre cele mai cunoscute boli şi suferinţe rezultate din problemele ficatului ar fi: constipaţia, diareea, hemoroizii, pietrele biliare, icterul, iritabilitatea, diabetul, depresia, somnolenţa, greaţa, tensiunea nervoasă, abcesele, negii, scleroza ficatului, ca să numim doar câteva.

Cu o listă aşa de grăitoare de calamităţi în minte, dorinţa de autoconservare şi imboldul de a obţine SĂNĂTATEA DE FIER ar trebui să-i facă pe toţi cei care citesc aceste pagini să se educe cu privire la funcţionarea corpului.
Apoi trebuie luată SĂNĂTATEA în serios şi să începem antrenamentul apetitului şi al emoţiilor cu o disciplină rigidă, evitând cu orice preţ obiceiurile dăunătoare şi rele.

Metabolismul

Metabolismul presupune schimbările chimice în celulele vii prin care energia este furnizată proceselor şi activităţilor vitale şi materiale noi sunt asimilate pentru repararea stricăciunilor.

De fapt, metabolismul presupune transformarea şi convertirea elementelor nutritive din alimente în principii simple în regenerarea celulelor şi a ţesuturilor corpului astfel încât acestea să ne furnizeze energia de care avem nevoie pentru procesele vieţii.

Fireşte, dacă metabolismul este implicat în elementele nutriţionale vii, organice, procesele de conversie urmează funcţii naturale şi cursive. Dacă, însă, enzimele din mâncare au fost distruse prin gătitul la temperaturi excesive, sau prin încălzire, nu mai este nicio urmă de vitalitate în mâncare, iar metabolismul presupus de procesarea sa în corp lucrează cu stres şi împiedicat. în aceste circumstanţe apare toxemia.

Alimentele fără enzime vii nu răspund cerinţelor metabolismului fără operaţiuni de compensare, caz în care moleculele din zona corpului implicată ar trebui să lucreze suplimentar, iar mulţi atomi producători de energie implicaţi în această muncă suplimentar nu vor reuşi să fie reaprovizionaţi sau regeneraţi şi vor fi epuizaţi. Această situaţie poate continua ani la rândul, dar ziua judecăţii vine atunci când individul este excedat de deficienţe şi suferinţe.

Toate alimentele mâncate trebuie lichefiate de procesele digestive, iar atomii şi moleculele componente trebuie separate pentru a putea trece prin osmoză prin pereţii intestinului, pentru a fi transportate la ficat prin intermediul venei porte.

Trebuie un efort considerabil pentru a ne imagina milioanele şi milioanele de atomi separaţi de structurile fibroase ce compun alimentele, toate amestecate într-un haos aparent, curgând prin tuburile sau vilozităţile din pereţii intestinului înainte de a putea ajunge la ficat.

Această operaţiune miraculoasă este posibilă datorită reglării şi a controlului exercitat de glandele endocrine în fiecare funcţie şi activitate a sistemului uman, în special în metabolism. Fiecare glandă, în sfera proprie de activitate, îşi exercită influenţa asupra funcţiilor operaţionale în celulele ficatului.

Secreţiile interne ale ficatului acţionează asupra metabolismului carbohidraţilor, al proteinelor şi al grăsimilor primite de la intestinul subţire şi le recompune în elementele necesare şi cerute de către corp.

Procesarea amidonului şi a zahărului în ficat
Deşi hrana trebuie să parcurgă cam 6 metri de intestin subţire înainte ca elementele sale nutritive să poată ajunge la ficat, de obicei mai există încă ceva hrănitor în reziduurile care părăsesc intestinul subţire şi intră în colon. Funcţia colonului este de a evacua materiile din care intestinul subţire a extras nutrimentele, însă rămân particule de materie nutritivă în reziduuri. Prin urmare, prima parte a colonului are drept funcţie extragerea oricăror elemente nutritive se găsesc acolo, transferarea lor prin osmoză în sânge, care apoi le transportă către ficat.

Vă puteţi imagina în ce stare otrăvită se găsesc aceste elemente când se amestecă cu fecalele putrefiate şi corupte care s-au acumulat în colon din cauza constipaţiei şi a altor întârzieri ale evacuării!

Ce corp minunat v-a încredinţat Creatorul!

Carbohidraţii sunt amidonuri şi zaharuri. Amidonurile, ca atare, ar putea bloca rapid sistemul dacă ar putea intra în ficat.

Amidonurile sunt procesate mai întâi în gură, de către salivă. Acesta este primul proces al digestiei, care converteşte amidonul în zahăr. Apoi, ele sunt procesate de către sucurile digestive din intestinul subţire, până ce conversia în zahăr este completă. Amidonul nu se dizolvă în apă, dar zahărul o face.

Zahărul lichefiat ajunge în ficat prin peretele intestinului şi vena portă. Odată ajuns acolo este secretat glicogenul, care transformă zahărul în glucoză.

Glucoza este depozitată în celulele ficatului până ce organismul cere zahăr pentru încălzire şi energie. Atunci glicogenul reconverteşte glucoza în tipul de zahăr cerut de celulele şi ţesuturile din corp şi îl injectează în sângele din vena hepatică pentru a fi transportat la destinaţie.

Nu vă împovăraţi organismul cu amidon şi zahăr concentrat dacă doriţi să vă bucuraţi de o SĂNĂTATE DE FIER.

Procesarea proteinelor în ficat

Proteina este o substanţă organică ce constă în esenţă din elementele atomice carbon, hidrogen, azot şi oxigen. Proteina este caracteristică materiei vii şi se găseşte, în forme variate, în oameni, animale şi plante.

Proteinele sunt principalele componente ale celulelor şi ale ţesuturilor din corp, şi sunt compuse din aproximativ 23 de varietăţi de aminoacizi. Nicio proteină, niciunul dintre aminoacizi nu pătrunde în ficat ca atare, din hrana ingerată prin intestin.

Toate proteinele şi toţi aminoacizii de orice tip şi fel sunt descompuse în procesul digestiei din canalul alimentar, în atomii şi moleculele simple care le compun. Aceste elemente separate ajung la ficat ca atomi şi molecule individuale. Prin procesarea lor ficatul trebuie să le reasambleze şi să le reconvertească în acei aminoacizi şi acele proteine necesare pentru regenerarea şi reaprovizionarea celulelor şi ţesuturilor uzate din corp.

Sunt trei surse din care ficatul primeşte material pentru reconstrucţia aminoacizilor şi a proteinelor necesare, anume:

Prima: din conţinutul de proteină al legumelor, fructelor, nucilor şi seminţelor, şi din sucurile de legume şi fructe proaspete şi crude.

A doua: din proteinele concentrate din carnea de animale şi din „suplimentele” alimentare concentrate.

A treia: din aerul pe care îl respirăm.

Prima şi a doua sursă sunt în general înţelese.

A treia sursă, AERUL, deşi familiar oricărei fiinţe vii, nu este în general înţeles, luat în considerare şi apreciat ca nutriţie proteinică necesară. Aerul pe care îl respirăm este compus aproximativ din 80 % azot şi 20 % oxigen. Azotul este un constituent esenţial al tuturor aminoacizilor şi proteinelor.

Oxigenul susţine respiraţia şi reprezintă un procent important din organizarea organismelor animale şi umane. Oxigenul generează căldură. Toţi aminoacizii sunt compuşi din azot, oxigen, hidrogen şi carbon. Carbonul ce compune hrana noastră este consumat constant de către oxigenul pe care îl respirăm, care este colectat şi distribuit prin toată anatomia noastră de către sânge.

Azotul pe care îl respirăm din aer este transportat de sânge la ficat unde este convertit într-unul din ingredientele atomice sau moleculare pentru reconstrucţia aminoacizilor cu care se construiesc proteinele celulelor.

Ar fi fals să susţinem că TREBUIE să furnizăm corpului nostru „proteină completă”. Corpul are nevoie de materiale, sub forma atomilor şi moleculelor de tipul potrivit, cu care îşi poate construi felul de proteină cerut de celulele şi ţesuturile corpului, pentru a obţine SĂNĂTATEA DE FIER.

Ce este o proteină completă?

O proteină „completă” ar conţine toţi cei 23 de aminoacizi. E fizic imposibil pentru ficat să primească o „proteină completă” ca atare. O astfel de proteină trebuie mai întâi să fie dezintegrată complet în atomii şi moleculele componente atunci când este procesată întractul alimentar.

Dacă nu vă este complet clar, opriţi-vă şi gândiţi-vă: aţi mânca un cocoş, o potârniche, un fazan, o raţă sau o gâscă COMPFET? Nu, desigur, NU aţi face-o! Mai întâi i-aţi separa activitatea vitală de corp, prin tăierea capului. Apoi i-aţi jumuli penele; apoi aţi procesa-o prin curăţarea măruntaielor, apoi aţi tăia-o în porţii convenabile pentru a fi gătite şi mâncate şi, chiar şi atunci, aţi mânca doar câte o înghiţitură o dată. Corect?

Prin analogie tot aşa se întâmplă şi cu proteinele pe care le mâncaţi. Fiecare bucăţică de proteină, de carne de animal, este compusă din aminoacizi, iar fiecare dintre aceştia este compus din atomi şi molecule în anumite cantităţi şi proporţii distincte. Sistemul vostru digestiv procesează aceste proteine şi aminoacizi în aşa fel încât atomii şi moleculele lor pot trece prin peretele intestinului către ficat, unde sunt reasamblate şi reconvertite în tipul de proteină cerut de celulele şi ţesuturile corpului.

Fiecare moleculă trebuie să fie dezintegrată în cadrul procesării din sistemul digestiv pentru a putea ajunge la ficat pentru reconstrucţie şi distribuire ca element nutritiv pentru celulele şi ţesuturile organismului.

Procesarea grăsimilor în ficat

Cantitatea şi calitatea grăsimilor din mâncarea noastră şi din corpurile noastre par să fie un mister pentru cei mai mulţi oameni. Subiectul grăsimilor este cel mai prevalent paradox ce îi deranjează pe mulţi. Oamenii graşi vor să devină slabi, iar cei supli vor să „pună pe ei”. Aşa este natura umană.
Cum de funcţionează grăsimile aşa cum o fac în sistem şi produc rezultate e ceva adesea impredictibil.

O persoană poate posti mai multe zile şi în loc să piardă în greutate va afla, spre disperarea sa, că s-a îngrăşat cu câteva kilograme. Pe de altă parte, o persoană suplă poate înghiţi cantităţi enorme de mâncare şi tot să nu ia în greutate.

Practic, grăsimile sunt combinaţii de acizi, moleculele cărora constau din elementele atomice carbon, oxigen şi hidrogen, \ folumul şi modelul sau aranjamentul fiecăruia dintre aceste trei elemente în molecule sunt cele care fac ca grăsimile să fie ulei subţire, ca cele vegetale, sau grele şi solide, ca grăsimile

animale.

Ca şi toate celelalte alimente, nicio grăsime nu poate fi utilizată de corp dacă moleculele sale nu sunt descompuse în elementele atomice componente.

în procesarea grăsimii acestea sunt emulsiónate şi reduse la elementele acide fundamentale pentru a fi colectate în ficat, care apoi le distribuie în tot
corpul.

Grăsimile sunt formate prin combinarea anumitor acizi cu glicerina, acizii fiind compuşi din oxigen, carbon şi hidrogen. Când aceste elemente se dezechilibrează, grăsimea va fi depozitată ca ţesut adipos în acele părţi ale corpului unde sunt în general mai puţin dorite.

E acceptabil ca cei mici să fie dolofani, dacă sunt bine proporţionaţi, şi când este o consecinţă naturală a unei diete echilibrate a copilului. însă prea multă grăsime la copii îi predispune la mărirea amigdalelor, a glandelor suprarenale şi a ganglionilor limfatici. De asemenea, aceşti copii sunt mai înclinaţi să dezvolte mucus în exces, ceea ce duce la răceli şi obişnuitele „boli ale copilăriei”.

După ce trece etapa adolescenţei, grăsimea excesivă şi boala sunt practic sinonime. Cei graşi nu ştiu ce este sănătatea adevărată şi pe parcursul vieţii e mai probabil să cadă pradă pneumoniei, apoplexiei, aterosclerozei şi altor boli fatale.

La vârsta matură de treizeci de ani, scopul ar trebui să fie supleţea. Acest obiectiv poate fi atins dacă nu mâncăm în exces.

Exerciţiile fizice şi controlul tipului şi al cantităţii de hrană mâncată sunt paşi esenţial pentru a reduce grăsimea şi a menţine supleţea.

Postura e o deprindere foarte neglijată în general, în această etapă a vieţii şi în anii următori. Totuşi atenţia sporită la

postură ajută la tonifierea întregului sistem pentru că ne face atenţi la starea corpului.

Pentru a pierde în greutate

Fireşte, prima procedură, când lucrăm la reducerea greutăţii, este curăţirea minuţioasă a colonului cu ajutorul irigărilor de colon. E ceva natural şi perfect logic, pentru că mare parte din ţesutul adipos este rezultatul acumulării deşeurilor în intestine, ceea ce împiedică asimilarea corectă a hranei şi eliminarea completă a reziduurilor.

Desigur, nu trebuie pierdut din vedere faptul că emoţiile au o importanţă teribilă în ce priveşte acumularea de grăsime în exces. Emoţiile au o influenţă puternică asupra glandelor endocrine şi POT fi controlate. Dacă cineva îşi controlează emoţiile, glandele vor coopera şi vor răspunde pe măsură. Dacă nu controlăm emoţiile, se perturbă echilibrul activităţii glandelor, ceea ce duce la o perturbare corespunzătoare a metabolismului grăsimilor. Rezultatul este depunerea grăsimilor sub formă de ţesut adipos în loc să fie arse drept combustibil pentru energie.

Voi umul aportului de hrană nu conduce întotdeauna la supraponderabilitate când sunt consumate cantităţi excesive de mâncare. De fapt multe persoane slabe au ajuns slabe pentru că au mâncat mult mai mult decât necesarul iar procesele digestive şi asimilatoare au muncit suplimentar şi au devenit ineficiente.

Există un secret şi o cheie pentru a atinge SĂNĂTATEA DE FIER. Acesta este MODERAŢIA în toate.

Este periculos să luăm medicamente pentru a slăbi şi la fel de periculos să luăm medicamente pentru a lua în greutate.

Dincolo de faptul că în principiu astfel de medicamente sunt dăunătoare şi perturbă metabolismul corpului, ele nu atacă cauza şi în cel mai bun caz sunt doar remedii temporare.

Postitul

în loc să luaţi medicamente pentru a scădea sau creşte în greutate e mai înţelept să recurgeţi la un program de postit controlat. în niciun caz nu trebuie să postiţi mai mult de şase sau şapte zile consecutive. Curăţarea ZILNICĂ a colonului în timpul postului este esenţială pentru a preveni reabsorbţia toxinelor în perioada în care corpul este curăţat. Dacă o perioadă de post de acest fel nu este suficientă, poate fi repetată după un interval de minimum trei sau patru zile.

Ţineţi cont că postitul prelungit care depăşeşte 6 sau 7 zile va stârni un proces invers în organism. Asta înseamnă că celulele corpului vor începe să se mănânce una pe alta, în lipsa unei nutriţii naturale potrivite. Ar putea fi foarte periculos, poate chiar fatal.

în timpul postitului nu trebuie consumată mâncare solidă, dar trebuie băut cel puţin 4 litri de apă proaspătă şi bună sau sucuri proaspete diluate. După un post nu trebuie mâncate alimente solide în cantităţi mari cel puţin trei sau patru zile, pentru că organismul a avut posibilitatea să se odihnească şi să se relaxeze de la muncile digestive şi s-ar răzvrăti la activităţi atât de intense şi de bruşte. Cea mai bună nutriţie după un post este compusă din sucuri de legume proaspete şi crude împreună cu legume proaspete şi câteva fructe proaspete timp de câteva zile.

Nu vă lăsaţi amăgiţi de „Tabelul greutăţilor” pentru oameni care e mereu la modă. Nu există doi oameni la fel, structura şi înălţimea şi constituţia generală a corpului ar trebui să fie factorul determinant. Nu veţi vedea un cal de curse, aflat în

perioada de antrenamente, care să tragă la plug. La fel, nu veţi vedea un cal de povară sau de plug care să concureze cu caii de curse pe hipodrom. Aşa e şi cu oamenii. Unii debordează de tensiune nervoasă şi energie, alţii sunt flegmatici. Obţinerea echilibrului adecvat şi a controlului între aceste extreme înseamnă progres important pentru atingerea SĂNĂTĂŢII DE FIER.

în ultimă instanţă, ficatul duce principala luptă cauzată de neglijenţa omului şi de faptul că nu mâncăm cel mai bun tip de hrană de cea mai bună calitate. \foi suferiţi dacă ficatul nu poate funcţiona la nivelul maxim de eficienţă. Energia este elementul cel mai vital şi mai esenţial pentru a menţine echilibrul adecvat al corpului şi pentru a permite o viaţă mai eficientă şi mai bogată. Când organismul are nevoie de energie, o obţine prin oxidarea grăsimii depozitate în ficat.

Având în vedere materialul din paginile anterioare, puteţi înţelege volumul colosal de muncă în care este implicat ficatul. Când luaţi în calcul reorganizarea amidonului şi a zaharurilor, reasamblarea aminoacizilor în
proteine şi emulsionarea grăsimilor, e de mirare că dacă neglijaţi hrana adecvată corpul ajunge la boli de ficat?

Ficatul este afectat serios de alcool şi nicotină, de cantităţile excesive de acid uric rezultat din consumul de prea multă carne, prea frecvent, de alimentele prăjite în ulei, grăsime sau untură şi de prea mult amidon şi zahăr.

Nutriţia specială cea mai constructivă pentru ficat e obţinută din miere de albine, care se converteşte rapid în glicogen, şi din sucul proaspăt obţinut din combinaţia de morcovi, sfeclă şi castraveţi. Acestea sunt ingredientele fundamentale pentru ficat în SĂNĂTATEA DE FIER.

Hipotalamusul

Hipotalamusul nu este propriu-zis o glandă, dar cu siguranţă

este implicat într-o aşa diversitate şi aşa un număr de funcţii şi activităţi, că fiecare glandă din organism este direct sau indirect influenţată de către acesta. Este unul dintre cele mai importante centre focale ale sistemului uman.

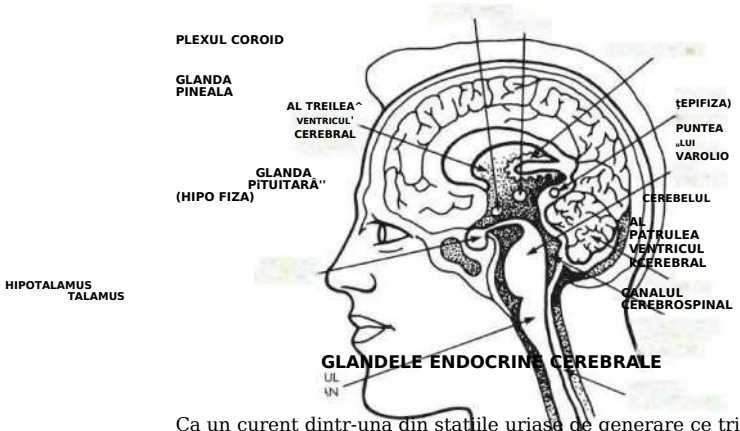
înţelegerea ramificaţiilor funcţionării hipotalamusului ar putea să ne elibereze mintea de multe temeri şi frustrări. Dacă ne îngrijim cum trebuie de multiplele cerinţe ale corpului şi ne controlăm mintea şi emoţiile vom reuşi să ne păstrăm echilibrul.

De fapt, hipotalamusul este un mănunchi de fibre şi celule situate chiar în centrul craniului şi al mezencefalului. Aproape orice fenomen dintre operaţiunile glandelor endocrine implică hipotalamusul. Ochii, sistemul auditiv, metabolismul, tensiunea arterială (atât ridicată cât şi scăzută), excreţia apei, echilibrul apei din corp, reglarea temperaturii, a apetitului şi a foamei, fenomenul somnambulismului, de fapt practic orice funcţie şi activitate mentală, fizică şi spirituală este cumva, direct sau indirect, controlată de funcţiile hipotalamusului.

Acum cincizeci de ani, hipotalamusul abia începea să capete recunoaştere, dar pentru largul său domeniu de activitate a durat toată această perioadă ca să începem abia să descoperim vârfurile valorii sale pentru viaţa de zi cu zi.

Forţa electrică a vieţii

Ca să puteţi discerne prima influenţă puternică ce ajunge la hipotalamus trebuie să studiem glanda pineală. Glanda pineală sau epifiza este analogă unei antene radio, primind din mediul atmosferic fluxul vital al Energiei Cosmice ce acţionează ca un curent electric atunci când pătrunde în corp. Energia Cosmică este acea putere infinită şi insondabilă care impregnează întregul Univers, ţine planetele pe cursul lor şi operează în plin centrul fiecărui atom din corpul nostru.



Ca un curent dintr-una din staţiile uriaşe de generare ce trimit sute de mii de volţi prin cabluri până la transformatorul de 220 de volţi din apropierea casei voastre, şi Energia Cosmică Universală pătrunde în glanda pineală cu un voltaj inexprimabil de mare care practic v-ar arde corpul dacă acesta nu

ar fi echipat cu un transformator care să reducă acea Energie Cosmică la voltajul adecvat nevoilor individului.

Transformatorul Energiei Cosmice din mezencefal este numit TALAMUS, o structură de celule şi ţesuturi cenuşii din mijlocul creierului care colectează Energia de la glanda pineală, o reduce şi o controlează pentru a se conforma dezvoltării şi nevoilor fizice, mentale şi spirituale ale individului. Mulţi dintre cei care înţeleg această procedură clasifică glanda pineală ca Glanda Spirituală a Omului. Hipotalamusul se găseşte imediat dedesubtul talamusului şi este primul centru care colectează şi distribuie în tot corpul fenomenul activator al Energiei Cosmice, numit îndeobşte Forţa Vitală.

Cel mai vital fluid din organism este cunoscut sub numele de lichid cefalorahidian. Acest fluid este mai încărcat cu această energie sau forţă vitală decât orice altă parte a corpului, cu excepţia glandei pineale şi a talamusului. Lichidul cefalorahidian protejează creierul şi măduva spinării. Hipotalamusul este localizat sub hipofiză şi, prin reţelele de nervi şi vase de sânge, influenţează sau controlează funcţiile şi activitatea glandelor suprarenale, ale tiroidei, ale ficatului, ale pancreasului, ale testiculelor (la bărbat) şi ale ovarelor (la femei). Hormonii secretaţi de glande sunt activaţi sub influenţa hipotalamusul ui. Fiecare glandă din trup depinde de lichidul cefalorahidian pentru operaţiile sale delicate iar asta include hipotalamusul.

Rinichii sunt în mare măsură reglaţi de influenţa producătoare de hormoni a hipotalamusului prin glanda pituitară. Multe perturbări ale funcţiilor urinare provin din tulburări ale hipotalamusului.

Indispoziţiile emoţionale au o relaţie directă cu hipotalamusul, afectând tensiunea arterială în tot sistemul şi în special în relaţie cu inima. Dacă ştim asta, atunci cei cărora „le sare uşor ţandăra” ar face bine să numere până la zece înainte să

vorbească sau să acţioneze atâta timp cât sunt sub presiune şi să permită circulaţiei sangvine să revină la normal.

Vă deranjează căldura sau frigul?
Hipotalamusul este adevăratul vostru termometru. Ca orice altă parte a corpului, hipotalamusul este supus tumorilor sau leziunilor atunci când organismul a fost neglijat în ce priveşte curăţenia interioară şi mâncatul de alimente crude, mai ales atunci când acestea pot fi obţinute sub forma sucurilor proaspete de legume crude. Când o tumoare sau o leziune se dezvoltă în hipotalamus, ceea ce e rar, ar putea face corpul să-şi piardă abilitatea de a rezista la schimbările de temperatură.

Când corpul este îngrijit cum trebuie, iar hipotalamusul e sănătos, acesta din urmă activează mecanismul nervos adecvat pentru disiparea căldurii excesive prin stimularea respiraţiei, a mecanismelor de reglare a presiunii cardiace şi a măduvei spinării. Când temperatura sângelui a fost ridicată la nivelul necesar începe transpiraţia, apoi temperatura corpului revine automat la normal şi vă simţiţi confortabil.

în condiţii de frig, hipotalamusul influenţează încetinirea evaporării de căldură din sistem, ceea ce duce la conservarea temperaturii corpului.

Producerea de căldură în organism e determinată şi de intensificarea metabolismului impusă de hipotalamus. Această funcţie implică şi glanda tiroidă. Tot sângele care circulă prin organism trece prin tiroidă, prin urmare orice elemente nocive din sânge nu afectează doar tiroida, ci şi hipotalamusul.

Prezenţa substanţelor nocive în fluxul sangvin ce ajunge la hipotalamus de obicei duce la afectarea acestui echipament termostatic valoros, ce produce perturbări ale operaţiunii sale normale. Astfel de substanţe nocive ce emană din colon ajung

la hipotalamus prin fluxul sangvin atunci când colonul are acumulări de reziduuri toxice şi nocive impactate. Pentru a păstra hipotalamusul într-o stare sănătoasă, viguroasă şi energică, aveţi grijă ce mâncaţi şi mai ales vedeţi să fie curat sistemul de evacuare.

Ar trebui un volum întreg pentru a-i face dreptate hipotalamusului şi o descriere completă a ramificaţiilor acestuia. Subliniez asta pentru a vă face o impresie de cât este de important să oferi cea mai meticuloasă îngrijire, în fiecare fază, deprinderilor şi a atitudinilor fizice, mentale şi spirituale pentru
ca acest centru vital din sistem să vă ajute să obţineţi şi să menţineţi o SĂNĂTATE DE FIER.

Hipofiza

Glanda pituitară sau hipofiza este în mare măsură controlată şi reglată, dar şi influenţată, de hipotalamus. Este împărţită în: lobul anterior (sau adenohipofiza), lobul posterior (sau neurohipofiza) şi lobul intermediar.

Lobul intermediar al hipofizei este foarte mic comparativ cu restul glandei. Impactul său asupra rasei umane este extraordinar, întrucât reglează şi controlează sperma bărbatului în actul sexual, influenţând tipul embrionului copilului. De obicei reproduce rasa tatălui.

Hipofiza anterioară controlează şi reglează secreţia sau generarea de hormoni din tiroidă, glandele suprarenale, ficat, organele sexuale masculine şi feminine şi secreţia insulinei în pancreas.

Hipofiza posterioară, aflată de asemenea sub influenţa hipotalamusului, reglează şi controlează temperatura corpului. Mecanismul reglator este miraculos de complicat, implicând

temperatura sângelui, procesele de transpiraţie din tot corpul, din tălpi până în creştetul capului, şi acţiunea porilor din piele care se deschid la căldură şi se închid într-un mediu rece.

Hipofiza posterioară, de asemenea, reglează echilibrul apei din corp, o funcţie extrem de importantă dacă ne gândim că cea mai mare parte din organism este compusă din apă. Această funcţie include schimbul constant de apă dintre sânge şi ţesuturi. Apa din sistem TREBUIE aşadar să fie curată şi pură.

Tot o funcţie a hipofizei este şi reglarea excreţiei apei prin rinichi. în rolul de reglaj al temperaturii, rinichii devin mai activi pe vreme rece pentru că porii pielii se închid şi este împiedicată evaporarea prin piele. într-un mediu

călduros, pe de cealaltă parte, porii se deschid pentru a permite evaporarea, prin urmare are loc o scădere corespunzătoare a activităţii rinichilor.

Glanda pituitară secretă sau generează câteva tipuri diferite de hormoni. Un hormon este dedicat metabolismului proteinelor şi carbohidraţilor, crescând producţia de glicogen pentru inimă şi alţi muşchi, şi creşterii oaselor şi a musculaturii.

Un alt hormon stimulează secreţia glandelor suprarenale.

Alt hormon stimulează secreţia şi distribuţia hormonilor tiroidieni, şi a altor hormoni de importanţă egală.

Cea mai benefică nutriţie pentru hipofiză e compusă din următoarele legume, mai ales când sunt utilizate sub forma sucurilor, fie ca atare, fie în combinaţii: sfecla, morcovii, castraveţii, ţelina şi pătrunjelul. Fructele proaspete de sezon sunt şi ele bune.

Glandele suprarenale

Glandele suprarenale sunt două capsule aşezate deasupra celor doi rinichi. Funcţiile lor sunt pe cât de variate, pe atât de vitale.

Glandele suprarenale exercită funcţiile reglatorii ale activităţii menstruale şi ale glandelor reproducătoare. Reglarea echilibrului anumitor elemente atomice din corp, cum ar fi calciul, fosforul, clorul şi sodiul, acestea două din urmă în special în conţinutul plasmei sangvine, cade tot în sfera glandelor suprarenale. La fel şi anumite funcţii ale aparatului vizual, cum ar fi dilatarea pupilelor ochilor.

Glandele suprarenale sunt implicate profund în starea de agitaţie şi în emoţii, în conexiune cu plexul solar, o reţea de nervi aflată în zona stomacului.

Cum glandele suprarenale reglează unele dintre funcţiile peristaltismului, disfuncţiile acestora vor produce perturbări

intestinale, iritare şi chiar tulburări mai serioase. Disfuncţiile acestor glande sunt uneori cauzele pentru tumori, pentru tensiune arterială scăzută şi chiar pentru convulsii.

Capitolul 23

Pe de altă parte, glandele suprarenale au efectul de a stimula muşchii şi sistemul nervos, ca şi repararea şi regenerarea structurilor celulelor şi ţesuturilor.

Actul sexual în exces are drept efect inhibarea şi interferenţa în activitatea secreţiei de hormoni şi a funcţiilor glandelor suprarenale. Asta are un puternic efect de perturbare a întregului organism.

Glandele suprarenale sunt o veritabilă mină sau fântână de secreţii hormonale. Ele generează aproape patru duzini de tipuri şi feluri diferite de hormoni. Nimic nu poate fi secretat sau generat în sistem fără materiale ce pot constitui o substanţă. Prin urmare, e de o importanţă vitală nu doar să furnizăm hrană organismului, ci să-i oferim alimente hrănitoare care pot fi asimilate rapid. Nu există mâncare adaptată mai perfect la sistemul uman şi în special la glandele endocrine decât sucurile proaspete de legume. Glandele suprarenale au beneficii enorme de pe urma consumului de suc de morcovi şi din combinaţii de morcovi, sfeclă şi nucă de cocos, sau morcovi, salată şi lucernă, sau morcovi şi pătrunjel. Un accent deosebit trebuie pus pe sucurile verzi. Acestea, desigur, sunt proaspăt obţinute din legume crude. Papaia coapte, când sunt disponibile, sunt foarte benefice pentru menţinerea echilibrului în activităţile glandelor suprarenale.

Fiecare dintre cele două glande este închisă într-un săculeţ sau o capsulă formată din două straturi clare şi distincte. Stratul interior este zona medulară, stratul exterior este zona corticală.

Alimentarea cu sânge a zonei medulare este mai mare, din punctul de vedere al volumului zilnic, decât a oricărei alte glande din corp, relativ la mărime, cu excepţia glandei tiroide. Funcţia

zonei medulare este secreţia hormonilor epinefrină şi norepinefrină, numiţi adesea „hormonii de urgenţă”. Aceştia determină o creştere a tensiunii arteriale, comprimarea vaselor de sânge şi accelerarea ritmului inimii.

Hormonul epinefrină determină eliberarea zahărului din ficat, ceea ce duce la creşterea glicemiei.

Zona corticală a suprarenalelor are o valoare indispensabilă pentru viaţă. Hormonii corticali permit corpului să facă faţă unor stări de agitaţie emoţională sau efort emoţional intens, durerilor, şocului şi temperaturilor extreme.

Preparatul rezultat din procesele cortexului glandular este numit cortizon, unul dintre cele mai periculoase medicamente folosite în încercarea de a trata maladii precum artrita, dacă nu se iau precauţii pentru a-i contracara efectele vătămătoare.

Hipofiza secretă un hormon numit ACTH, prescurtare de la hormon adenocorticotrop, care exercită o influenţă directă asupra secreţiei de hormoni ai zonei corticale a suprarenalelor. Când cortizonul e utilizat

incorect sau eronat acesta poate perturba interacţiunea dintre hipofiza şi glandele suprarenale, ceea ce duce la tulburări serioase în sistem.

Nu putem sublinia îndeajuns importanţa îngrijirii corpului din toate punctele de vedere, fizic, mental şi spiritual. Neglijarea în orice stadiu duce, în cele din urmă, la dezastru. Glandele endocrine ne-au fost oferite pentru a fi iubite, respectate şi ascultate, pentru ca viaţa noastră să fie trăită mai bogat şi ca să obţinem şi să menţinem o SĂNĂTATE DE FIER.

Glanda tiroidă

Glanda tiroidă este cea mai mare dintre glandele endocrine, cu excepţia ficatului. Este glanda care reglează aspectele temperamentului, în relaţie cu dispoziţiile, natura, caracterul, particularităţile şi idiosincraziile individului.

Tiroida se găseşte în faţa şi de-a lungul mărului lui Adam din gât. Dacă ţineţi seama că fiecare strop de sânge din corp curge prin glanda tiroidă la fiecare sfert de oră şi că fiecare element atomic sau bacterian, bun sau rău, este transportat prin sânge, înţelegeţi de ce tiroida are o influenţă atât de profundă asupra tinerilor şi bătrânilor deopotrivă.

Sunt două elemente atomice esenţiale pentru funcţionarea eficientă a tiroidei, anume iodul şi zincul. Dacă aceste elemente, sau doar unul dintre ele, este deficitar sau lipseşte din dietă, tiroida nu le poate obţine din sânge pe măsură ce acesta curge prin ea. Asta conduce la un lanţ de perturbări care interferează serios cu bunăstarea individului şi cu obiectivul şi dorinţa de a ajunge la o SĂNĂTATE DE FIER.

Tiroida secretă sau generează un hormon numit tiroxină, în compoziţia căruia sunt implicaţi şi iodul şi zincul. Cantităţi microscopice de tiroxină sunt preluate de sânge atunci când trece prin tiroidă şi reglează multe dintre funcţiile corpului, cum

ar fi metabolismul carbohidraţilor, echilibrul apei, funcţiile diferitelor sisteme circulatorii, ale oasselatura, nervii şi organele sexuale.

Capitolul 24

Una dintre funcţiile vitale de maximă importanţă şi esenţială a tiroidei este interacţiunea cu celelalte glande endocrine, în special cu hipofiza şi glandele suprarenale. O deficienţă de zinc şi iod în sistem duce la un metabolism defectuos al grăsimilor, cu consecinţa depunerii de ţesut adipos unde este dorit mai puţin.

Atunci când este cazul, deficitul de iod poate fi redus dacă se folosesc algele verzi, roşii sau brune şi apă oceanică filtrată.

Deficienţa de zinc poate fi ameliorată dacă se utilizează săruri de zinc de potenţă 6x, ce se pot obţine de la orice farmacie homeopată, sub forma unor tablete mici, albe, care se iau câte patru de două sau trei ori pe zi timp de câteva săptămâni. Aceste tablete nu sunt nici droguri nici medicamente. Ele sunt elemente naturale în forma cea mai uşor de asimilat pentru a păstra echilibrul mineral al corpului.

Supraproducţia hormonului tiroxină de către tiroidă produce multe tipuri de tulburări, precum guşa, pierderea în greutate până la emaciere, nervozitate, agitaţie, iritabilitate, lipsa energiei mentale şi fizice şi scăderea ratei metabolismului. Folosirea judicioasă a algelor şi zincului şi a sucurilor de legume proaspete ajută cu aceste probleme.

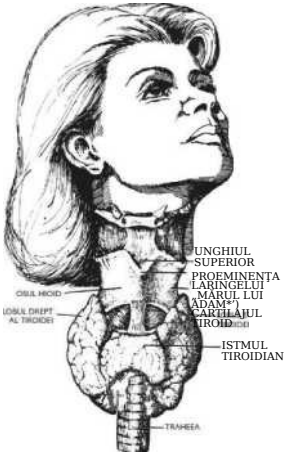
în orice caz, cele mai bune rezultate au fost obţinute când s-a apelat la o serie de irigări ale colonului.

Valoarea şi necesitatea irigaţiilor de colon formează un subiect ce presupune atenţie şi meticulozitate, cel puţin la intervale periodice. Toxinele produse de alterarea materiei din colon sunt de necrezut dacă nu studiem şi chibzuim la acest subiect important. Sistemul glandular ar corpului este mijlocul prin care toate funcţiile şi activităţile acestuia sunt posibile. Orice perturbare sau interferenţă în funcţionarea lor lină nu va întârzia să producă repercusiuni asupra bunăstării individului, şi nicio porţiune a fiinţei omului nu este mai susceptibilă la efectele toxemiei decât glandele.

Descompunerea reziduurilor, fecalele putrezite contaminate de bacterii patogene nu pot produce un mediu sănătos, indiferent cât ne-am forţa imaginaţia. Nu-i aşa? Eliminarea stricăciunii din colon e la fel de vitală, dacă nu şi mai şi, decât evacuarea gunoiului de pe străzile oraşelor. Dacă aceste materii alterate nu sunt extrase din colon, mirosurile de putrefacţie se manifestă sub forma respiraţiei respingătoare şi a mirosurilor

neplăcute ale corpului. Deodorantele de orice tip sau natură nu pot ascunde, acoperi sau camufla de conştiinţa oamenilor aflaţi în apropiere necurăţenia, murdăriile şi materiile fetide care înfundă sistemul victimei. Cu cât sistemul vostru este mai curat, cu atât mai insuportabile sunt persoanele din preajmă care miros urât.

Reţinerea materiilor alterate e de o importanţă deosebit de vitală în cazul tiroidei, deoarece produsele finale ale acestei alterări ajung în sânge şi sunt transportate de acesta prin tiroidă, unde lasă depozite toxice care generează tulburări ce produc suferinţă.



Vedere anterioară a glandei tiroide ţi relaţiile acesteia cu osul hioid ţi traheea

Cel mai important supliment nutritiv care ajută la menţinerea echilibrului tiroidei este iodul conţinut în algele marine. Noi folosim alge brune sau verzi aproape la fiecare masă.

Un alt adjuvant inestimabil, mai ales pentru sucuri şi alte băuturi, este apa de ocean filtrată ce conţine toate oligoelementele găsite în constituţia anatomiei

umane. Pentru o băutură e nevoie de doar câteva picături de apă de mare.

Epifiza

După cum am explicat în capitolul precedent, epifiza sau glanda pineală este, fără îndoială, receptaculul spiritual al forţei vitale ce emană din Energia Cosmică a Universului. Totul din Univers există din cauza şi în virtutea Energiei Cosmice, adevărata esenţă a vieţii. Minusculul atom are Energia Cosmică prin activitatea constantă a electronului.

Epifiza e o glandă atât de mică încât oamenii de ştiinţă nu i-au atribuit vreo importanţă până în urmă cu 40 de ani şi chiar astăzi semnificaţia sa mentală şi spirituală nu este înţeleasă de materialiştii stricţi.

Hormonul epifizei are un efect reglator asupra hipofizei şi a glandelor suprarenale. Dacă secreţia acestuia este excesivă se produce mărirea acestor glande. Când este deficitar, afectează acel hormon al hipofizei care poate face ca zone mari ale pielii să îşi piardă pigmentul lor natural.

Influenţa mentală şi spirituală a epifizei o depăşeşte pe cea a oricărei alte glande. E ca şi cum această influenţă e conectată direct la relaţia dintre corpul fizic al individului şi acea parte misterioasă şi intangibilă numită suflet.

Prin analogie se prea poate să fie aşa. „\bltajul” Energiei Cosmice depăşeşte orice volum sau putere pe care oamenii o pot obţine din dispozitive electrice sau mecanice. Dacă această Energie Cosmică teribil de puternică ar pătrunde în corp fără control sau reducere, rezultatul ar fi ca şi cum ar fi lovit de trăsnet. în realitate, talamusul primeşte în plin acest voltaj Cosmic şi acţionează ca un transformator, care reduce voltajul la cantitatea, volumul şi puterea precise pe care le poate suporta individul.
Practic, atribute ca rezistenţa, energia, vigoarea şi celelalte

se nasc şi se bazează pe sensibilitatea relativă a relaţiei dintre epifiză şi talamus.

Capitolul 25

E semnificativ că epifiza este direct implicată în reglarea organelor reproducătoare atât masculine cât şi feminine, întrucât propagarea speciei, a rasei, este cea mai importantă funcţie a fiinţei umane.

Disfuncţia sau incompetenţa secreţiei hormonale pineale rezultă în distensia sau scăderea excesivă a înălţimii.

Unul dintre cele mai valoroase alimente pentru nutriţia glandei pineale este papaia coaptă, consumată împreună cu sucul proaspăt de morcovi. Această combinaţie este printre cele mai echilibrante pentru întreg sistemul uman.

Capitolul 26

Timusul

Importanţa timusului constă în funcţia sa protectoare împotriva invaziei sistemului uman de volume excesive de microorganisme patogene, infecţioase. Hormonul secretat de timus stimulează activitatea sângelui în splină şi activează producţia de limfocite care filtrează reziduurile şi bacteriile. Această stimulare se extinde la glandele limfatice unde sunt produse constant limfocite, ca organisme saprofage.

Timusul reglează creşterea glandelor sexuale şi reglează activitatea sexuală.

Atât de intim e legat timusul de creşterea şi dezvoltarea glandelor sexuale, încât după ce organele reproducătoare ating maturitatea în adolescenţă timusul se micşorează treptat până ce rămâne puţin ţesut. Cu toate acestea, influenţa sa continuă să acţioneze în domeniul său de activităţi ale corpului.

Glandele sexuale (organele reproducătoare)

Organele sexuale ne-au fost oferite de Natură pentru scopul unic şi specific al reproducerii speciei.

Din cauza sensibilităţii lor extreme, omenirea, spre deosebire de membrii regnului animal, a folosit şi abuzat de organele reproducătoare fără ruşine.

Funcţionarea regulată, stimularea sau disfuncţia acestor glande au impact asupra fiecărei etape a existenţei omeneşti, întrucât aceste glande influenţează, reglează şi controlează

funcţiile şi activităţile aproape tuturor glandelor din corp.

Capitolul 27

Glandele mamare. Principala funcţie a acestor glande, aflate în sâni, este secreţia laptelui. În prelungirea activităţilor lor se regăsesc, însă, reglarea glandelor suprarenale, a paratiroidelor, a tiroidei şi a glandelor sexuale. Ele reglează şi asimilarea carbonului din mâncare.

Când sunt sănătoase, ele reglează menstruaţia, dar când nu mai funcţionează normal rezultă o menstruaţie fie excesivă, fie redusă. Când sunt afectate glandele mamare, sunt afectate toate organele reproducătoare.

Extirparea sânilor poate duce la perturbarea activităţilor şi funcţiilor normale de mai sus. Pacientele îşi dau seama uneori că operaţia a fost o greşeală. E opinia mea îndelung chibzuită că sânii nu ar trebui niciodată extirpaţi, nu mai mult decât orice altă glandă pe care Creatorul a considerat- o necesară în sistemul uman.

Când sunt afectate glandele şi organele reproducătoare apare o predispoziţie spre dezvoltarea de chisturi sau tumori, echilibrul şi facultăţile mentale au de suferit, victima este copleşită de descurajare, melancolie, deznădejde,

mâhnire şi pesimism. Disfuncţia organelor şi a glandelor reproducătoare mai poate duce şi la nervozitate, iritabilitate, impotenţă şi ţesut adipos în exces.

Pentru a menţine funcţionarea sănătoasă a acestor glande este important să păstrăm curăţenia interioară şi exterioară corpului şi să-l hrănim cum se cuvine, cu multe fructe şi legume proaspete şi sucurile obţinute din ele.

O scurtă avertizare e, aici, necesară. Gândurile voastre au o influenţă directă asupra corpului. Trebuie să aveţi, sau să cultivaţi, gânduri salubre, mai ales când sunteţi singuri.

O minte şi un corp curate şi sănătoase sunt elemente esenţiale şi indispensabile pentru SĂNĂTATEA DE FIER.

Prostata

Prostata este glanda care reglează lichidul seminal şi producerea de spermatozoizi. Ea stimulează impulsurile sexuale atunci când este sănătoasă, dar când este afectată tinde spre impo- tenţă.

Cam 40% dintre bărbaţii care au atins o jumătate de secol sunt mai mult sau mai puţin afectaţi de probleme ale prostatei. Aceasta este principiul fundamental, nucleul, esenţa vieţii sexuale a bărbatului, iar bărbaţii îşi bazează puterea masculină, forţa şi virilitatea pe eficienţa reacţiilor sexuale. Orice subminează sau slăbeşte predispoziţiile virile produce anxietate, consternare şi panică.

Prostata este un organ cu care fiecare bărbat ar trebui să fie

Capitolul 28

pe deplin familiarizat în ce priveşte scopul, funcţia, ce determină îmbolnăvirea şi ce poate şi trebuie făcut pentru a preveni complicaţiile.

Prostata este un organ musculos, de forma unui bulb şi dimensiunea unei castane, care înconjoară uretra.

în centrul prostatei se găseşte un canal sau duet de aproximativ 4 mm diametru, numit uretra prostatică, care este conectat direct la vezica urinară.

Prostata este o glandă cu secreţie internă şi externă. Ea secretă un lichid ce stimulează activitatea spermatică. Germenii masculini, spermatozoizii, se dezvoltă în testicule şi sunt transportaţi în repaus către vezicula seminală pentru a fi depozitaţi în aşteptarea maturizării. Pe măsură ce sperma este îmbogăţită cu secreţia prostatei ea se animă. Mixtura secreţiei prostatei şi a spermei devine lichidul seminal procreator. Prostata este influenţată de lobul intermediar al hipofizei, iar prin aceasta tipul rasial şi predispoziţiile părintelui masculin sunt, de obicei, reproduse în urmaş ca prototip al tatălui.

Secreţia prostatei are şi funcţia de lubrifiere a canalului său central pentru a- 1 proteja de posibile iritaţii când urina îl străbate.

O altă funcţie a prostatei este de a regla fluxul urinei din vezică. Prostata ţine strâns meatul uretral cât timp vezica se umple. Când apare nevoia de a urina, prostata relaxează meatul, iar când vezica se goleşte, muşchii prostatei se contractă şi se măresc pentru a evacua urina rămasă în uretră.

Evident, orice afecţiune a prostatei determină perturbări ale controlului urinei din vezică. Asta duce la multe

complicaţii şi situaţii jenante.

Funcţia reproducătoare a prostatei este de a asigura sarcina. Dacă se inflamează canalul care duce prin prostată, bărbatul pierde controlul asupra ejaculării, iar aceasta este scurtă şi redusă ca intensitate.

Una dintre cauzele principale ale problemelor de prostată este reţinerea intenţionată a urinei. Aceasta impune o sarcină excesivă şi inutilă asupra muşchilor prostatei, care poate conduce la inflamare şi tendinţa de a-şi reduce funcţiile. Neglijarea golirii vezicii când creierul a fost alertat la această nevoie va face ca presiunea din vezică să crească considerabil, ceea ce poate rezulta în congestia prostatei.

Bolile venerice au devenit o veritabilă epidemie în toată lumea, iar tinerii şi cei mai în vârstă trebuie atenţionaţi asupra consecinţelor îngrozitoare ale actului sexual neprotejat. Promiscuitatea sexuală nu poate conduce nici la fericire nici la SĂNĂTATE DE FIER, pentru că nu putem fi niciodată siguri că vindecarea unei boli cu transmitere sexuală a fost completă.

întrucât rectul se află în apropierea prostatei, orice constipaţie posibilă ar trebui monitorizată şi evitată, căci acumularea excesivă a fecalelor în rect poate determina atâta presiune asupra prostatei încât funcţiile şi activităţile acesteia să fie perturbate.

Am aflat că obiceiul de a bea zilnic cam 500 ml de suc de morcovi şi spanac, iar când este posibil 500 ml de suc de morcovi, sfeclă şi castravete, produce beneficii majore care ajută atât cu constipaţia cât şi cu problemele vezicii.

Dacă menţinem aceste glande şi organe la nivelul optim de funcţionare am înaintat deja pe calea către SĂNĂTATEA DE FIER.

Permiteţi-mi să intervin cu o întrebare: nu ar fi mai bine să recurgem la autodisciplină şi control mental şi fizic pentru a evita aceste afecţiuni care vă pot strica restul zilelor şi să vă facă viaţa un COŞMAR? Reţineţi că GÂNDIREA PRECEDE ACŢIUNEA! Păstraţi mereu în minte: ÎMI DORESC O SĂNĂTATE DE FIER!

Bolile venerice

Dacă tot suntem la subiectul bolilor venerice, îmi aduc aminte de o experienţă terifiantă pe care am avut-o pe când eram tânăr. Lucram într-un birou. într-o zi, funcţionarul al cărui birou se găsea lângă al meu s-a întors de la prânz arătând de parcă s-ar fi luptat cu o fantomă. Faţa lui era albă ca hârtia. Mi-a spus: „Walker, tocmai am avut parte de cea mai înfricoşătoare lecţie din viaţa mea. E o expoziţie de figuri de ceară pe strada cutare – dacă ai suficientă tărie în intestine, poţi să fii complet şocat şi să supravieţuieşti, îţi sugerez să mergi să o vezi.”

Desigur că mi-a aţâţat curiozitatea şi, cum era acum pauza mea de masă, i- am urmat sugestia cu promptitudine.

Expoziţia se găsea într-un magazin ale cărui vitrine erau acoperite ca să nu se poată privi înăuntru. Am plătit un bănuţ şi am intrat.

Capitolul 129

De-a lungul pereţilor şi în mijlocul în paralel cu aceştia, se găseau mese după mese. Pe fiecare masă era o reproducere în mărime naturală a diferitelor părţi ale anatomiei umane, cu organele reproducătoare masculin şi feminin la loc de cinste. Ce m-a şocat până în temelii erau modelele din ceară ale organelor bolnave, arătând ravagiile gonoreei şi ale sifilisului, o privelişte dezgustătoare, scabroasă, ofensatoare. Credeţi-mă, a fost o lecţie suficient de puternică să-mi ajungă pentru o viaţă întreagă.

De o mie de ori, de atunci, m-am gândit cât de minunat şi de educativ ar fi dacă o astfel de expoziţie ar putea fi plasată în fiecare şcoală din ţară! Numi pot închipui ceva ce ar băga mai multă frică în inimile şi minţile băieţilor şi fetelor decât o astfel de expoziţie de figuri de ceară. Activitatea sexuală promiscuă ar intra atunci cu siguranţă în declin.

Printre exponatele cele mai revelatoare erau cele care arătau interiorul organelor. Acestea reprezentau progresia bolii, în organul masculin urmărind erodarea gradulă a canalului urinar ce trecea prin prostată, incapabilă în cele din urmă să controleze reţinerea urinei. Ravagiile se strecurau în vezica urinară şi se răspândeau spre învelişul rectului în câţiva ani, perturbând atât sistemul urinar cât şi evacuarea excrementelor. în timpul cuvenit, boala se răspândea la ochi, cauzând orbire, iar când pătrundea în fluxul sangvin conducea la afectarea membranelor seroase şi a lichidului sinovial din articulaţii, înţepenindu-le.

în exponatele ce reprezentau organele feminine era demonstrat izbitor cât e de dificil să diagnostichezi prezenţa gonococului la mult timp după infectare, din cauza perturbărilor similare produse din alte cauze decât gonoreea.
Unele dintre bolile ce rezultă din această infecţie sunt artrita, afectarea sistemului optic ce duce uneori până la orbirea completă, transformarea pielii, care devine cornoasă şi dură. Alte complicaţii indicate erau umflarea severă a muşchilor, degenerarea pleurei plămânilor, inflamarea creierului, distrugerea măduvei spinării şi rigidizarea muşchilor inimii.

O altă masă era acoperită cu modele din ceară pentru aproape toate părţile corpului afectate de sifilis. Imaginea era de-a dreptul devastatoare. Ar fi prea dezgustător să intru în toate detaliile pustiirii cauzate de această boală mizerabilă. Poate cea mai rea parte a acesteia este dificultatea de a pune un diagnostic precis, pentru că manifestările sale clinice sunt nenumărate şi pot simula pe cele ale altor boli.

Răspunsul la dilema voastră

La început, omul a fost creat PERFECT. Creatorul nostru a făcut un om perfect din toate punctele de vedere.

Omenirea a primit liberul arbitru şi a devenit un agent moral liber. Creatorul nostru nu forţează niciodată omenirea să facă

ceva. Creatorul a făcut reguli, legi şi porunci pentru îndrumarea omenirii.

Capitolul 30

Evident că omenirea a ales să violeze aceste edicte, ceea ce a dus la haosul lumii actuale. Prima lume a fost făcută din haos, aşa că, dacă DORIM să creăm o nouă lume, avem materia primă. Fiecare dintre noi îşi poate face partea pentru a schimba starea actuală de anomie şi dezordine. Trebuie să înceapă cu noi, ca indivizi.

Fiecare om are un corp echipat cu abilitatea de a lupta care-i permite să se organizeze pentru activităţi mentale şi fizice.

Viteza supersonică de astăzi a venit peste noi aproape peste noapte. Minutele zboară şi se transformă în ore, iar zilele în luni înainte ca omul să-şi dea seama că are nevoie să încetinească, să se relaxeze, să-şi examineze prezentul în relaţie cu viitorul spre care ţinteşte. Omul nu reuşeşte să comute la o treaptă de viteză inferioară suficient de des pentru a medita asupra drumului pe care călătoreşte. Rezultatul este că starea de activitate mentală şi fizică a devenit permanentă. Asta face omul să fie supus vicisitudinilor mediului, împrejurimilor şi muncilor sale zilnice.

Această stare de lucruri contribuie la tributul luat de pierderea sănătăţii, grijă sau frustrare şi toate stările fizice şi mentale negative asociate care conduc la îmbătrânire prematură, decădere şi sfârşitul nedrept de timpuriu.
Corpul omenesc încă îşi păstrează abilitatea inerentă de a se adapta la un mod de viaţă şi regim nutriţional naturale, dacă omul se pune la treabă şi se foloseşte de acestă abilitate pentru a-şi regla atitudinea mentală faţă de apetituri şi deprinderi.
Legile Naturii sunt FOARTE SIMPLE. Mâncaţi mai ales alimente în stare crudă, de preferat crescute organic, fără fertilizatori chimici şi stropite cu otrăvuri. Respiraţi din plin tot aerul curat pe care îl găsiţi. Gândiţi POZITIV şi mulţumiţi-i Creatorului că v-a deschis mintea la aceste principii înainte de a ajunge într-un punct fără întoarcere.

E nevoie de hectare peste hectare ca să hrănim vitele, iar când le consumăm carnea, produsul final este acumularea de cantităţi excesive de acid uric în organism.

Comparativ, e nevoie doar de puţin pământ ca să creştem toate legumele şi fructele de care are nevoie o familie, iar digestia acestora este un proces constructiv.

Cel mai benefic îndulcitor este mierea de albine. Doi sau trei stupi pe câteva hectare permit albinelor să culeagă mierea pe o rază de câţiva kilometri în jur, şi nu există niciun îndulcitor care să aibă o valoare comparabilă cu mierea ca aliment.

Printre principiile incluse printre Legile Naturii, gândirea şi emoţiile au un rol superlativ. O persoană mereu voioasă nu este afectată de negativitate sau frustrare. Claritatea minţii sale este sporită. Nu este cuprinsă uşor de afecţiuni.

Soluţia pentru o SĂNĂTATE DE FIER este simplă.

Mâncarea organică. Grădinăritul organic

Capitolu l 31

Cuvântul ORGANIC, atunci când e aplicat legumelor, hranei, agriculturii şi cultivării pământului, înseamnă că acestea au caracteristici specifice organismelor vii, propriii acestora sau derivate din organisme vii. Din punct de vedere biologic, organismele sunt lucruri sau substanţe construite pentru a putea săvârşi activităţile vieţii prin intermediul unor organe vii, separate ca funcţie, dar dependente unul de celelalte. Cu alte cuvinte, orice substanţă vie, animală, vegetală, bacteriană etc. este un organism.

Desigur, nimic nu poate fi ORGANIC dacă nu prezintă sau are viaţă. Nu putem avea viaţă şi moarte în acelaşi timp, dar materia moartă poate cu siguranţă interfera cu exprimarea şi activităţile vieţii şi substanţelor vii.

A fost o perioadă, înainte ca generaţia matură de astăzi să se fi născut, când aproape toată hrana disponibilă era crescută mai mult sau mai puţin natural şi organic. Adică fertilizatorii chimici, care distrug solul şi elementele sale organice, nu erau încă disponibili pe scară largă.

Fundamentală pentru SOLUL ORGANIC este disponibilitatea pentru plante a elementelor minerale şi chimice vii, în care enzimele lor respective sunt prezente sub forma cea mai activă şi cea mai uşor de regenerat.

Aşa cum un constructor de case nu le poate clădi dacă nu are materialul necesar, aşa şi plantele, acestea nu pot fi perfecte când elementele nutritive din vegetaţie sunt imperfecte, dacă le lipsesc contribuţiile materiei organice necesare pentru creşterea şi dezvoltarea rădăcinilor.

Materia chimică artificială ce compune fertilizatorii chimici nu are nici puterea nici abilitatea de a insufla viaţă solului. Singurul lor scop este de a grăbi creşterea plantei şi lasă toate

consecinţele în seama viitorului! Râmele

Capitolul 32

şi bacteriile din sol evită aceste substanţe chimice şi golesc solul de cele mai fundamentale principii menite de Natură pentru creşterea organică a vegetaţiei. Aceste chimicale „blochează” solul şi îl întăresc.

Plantele de orice tip, crescute într-un sol preparat organic, sunt cele mai nutritive. Dacă plantaţi grădina sau plănuiţi să o faceţi, reţineţi că solul care a fost îngrăşat bine cu compost are disponibile mai multe stimulente de calitate pentru plante decât un sol care nu a fost îngrăşat cum se cuvine.

Oamenii, animalele şi plantele hrănite cu alimente crescute în sol îngrăşat sunt mai capabili – dacă restul lucrurilor rămân neschimbate – să reziste bolilor. De nu ar fi decât acest motiv, şi fiecare individ care o poate face ar trebui să crească cât mai mult din hrana familiei în propria grădină, astfel încât să poată controla calitatea acestei alimentaţii.

Nu e necesar mult pământ pentru a creşte organic toată mâncarea pe care o familie o poate utiliza pe durata unui an. Este însă foarte necesar să existe o sursă bogată de apă.

Pentru a avea un sol capabil de a creşte vegetaţia într-un mod eficient şi într- o manieră organică, cele două condiţii sunt: (1) râme care să fertilizeze solul în mod natural cu dejecţiile lor şi să-l aereze; (2) prezenţa unui număr infinit de organisme vii, sub forma bacteriilor din sol, care să ajute la descompunerea componentelor solului şi la dezintegrarea vegetaţiei descompuse şi putrezite.

în aceste condiţii, rădăcinile plantelor se pot înfige adânc în pământ pentru a extrage beneficiile oligoelementelor care de obicei sunt deficitare sau lipsesc din solul fertilizat comercial.

Corpul omenesc este compus din aproximativ 59 de minerale atomice şi elemente chimice. Pentru a ne conforma Legii Reaprovizionării şi Regenerării este necesar ca aceste elemente să fie prezente în mâncare, iar aceasta să le obţină în mod organic din sol.

Dintre aceste elemente 16 sunt prezente mereu în constituţia legumelor, a fructelor, nucilor şi a seminţelor, chiar dacă nu sunt prezente la 100% din valoarea standard. Cu toate acestea, abilitatea corpului omenesc de a depăşi aceste deficienţe într-un anumit grad şi între anumite limite ne permite să supravieţuim cu alimentele mediocre disponibile, aşa cum sunt.

Celelalte 43 de elemente atomice, numite oligoelemente, sunt prezente în cantităţi atât de infinitezimal de microscopice încât de obicei multe lipsesc sau sunt deficitare în cea mai mare parte a vegetaţiei crescute pe soluri fertilizate chimic. Fie şi numai pentru motivul de a preveni astfel de deficienţe, cei capabili să crească organic hrana ar trebui cu siguranţă să o facă şi în acest fel să se sensibilizeze la valoarea CALITĂŢII alimentelor. Plantele crescute în sol îngrăşat organic cu compost îşi pot înfige adânc rădăcinile şi pot astfel găsi oligoelementele. Fertilizatorii chimici „blochează” solul şi împiedică rădăcinile să se adâncească acolo unde pot fi găsite aceste oligoelemente.

Toate acestea sunt foarte simple pentru că sunt NATURALE.

Problema importantă în zilele acestea se leagă de hrana disponibilă în magazine şi supermarketuri. Aţi observat sau studiat vreodată oamenii în timp ce-şi aleg legumele şi fructele după lista de cumpărături, la raioanele din supermarket unde sunt expuse aceste produse? Priviţi-i! Prea mulţi iau o mână de asta şi o mână de cealaltă, fără reflecţie, observaţie sau considerare, le aruncă într-o sacoşă şi pornesc mai departe. Nu au nici cea mai vagă idee despre CALITATEA hranei pe care o cumpără şi probabil nici nu le pasă.

Am observat cu interes că un număr uimitor de mare de tineri au răbdare să facă alegerile cu grijă, cumpărând ce e mai proaspăt şi mai de calitate.

A venit timpul ca gospodinele să se informeze despre ce înseamnă CALITATE când vine vorba de mâncare. La urma urmei, scopul, intenţia, chiar ideea de a cumpăra hrană este pentru hrănirea corpului. Hrana nu poate fi complet hrănitoare dacă are

un deficit de constituenţi esenţiali. Toţi îşi doresc SĂNĂTATE, SĂNĂTATE DE FIER, şi fără a şti cum să o atingă nu pot domoli procesul de degenerare a celulelor şi a ţesuturilor corpului care conduce la boală şi îmbătrânire prematură.

Când gospodinele, în masă, vor cere hrană de înaltă calitate crescută organic aceasta va fi disponibilă. ATUNCI va fi ziua când SĂNĂTATEA DE FIER
va fi la îndemâna unui număr mare de oameni care nu îşi pot da seama ce se întâmplă cu ei acum în ACEA ZI magazinele vor oferi CALITATEA hranei de care avem nevoie.

Astăzi vedem deja efectele salutare şi benefice ale principiilor organice care au fost propovăduite în ultimele câteva decenii. Deja mulţi oameni, tineri şi bătrâni, au început să se întoarcă la pământ. Unii se folosesc din plin de cei câţiva metri pătraţi disponibili în curtea proprie. Unii chiar îşi transformă peluzele în grădini de legume. Chiar şi cei care locuiesc în case mobile folosesc o bucăţică de pământ pe care cresc multe legume. Unii valorifică parcele de 15 pe 50 de metri din care fac grădini complete şi înfloritoare. Alţii se ocupă de proiecte mai ample de grădinărit şi agricultură, prepară compost şi folosesc metode de plantare organică ce le permit să le ofere vecinilor şi magazinelor surplusul de hrană dincolo de ce e nevoie pentru familiile lor.

Cei care locuiesc în apartamente nu trebuie să se simtă frustraţi de lipsa unei grădini. în timpul celui de-Al Doilea Război Mondial mii de familii din toată ţara au format grupuri de grădinărit cu prietenii şi vecinii. Ei au închiriat pământul nefolosit şi vacant, au folosit chiar spaţii din parcuri unde erau disponibile, şi au făcut grădini înfloritoare de fructe şi legume pentru proviziile proprii de hrană proaspătă, crescută organic.

Astăzi avem un nou tip de grădinărit pe care mulţi îl adoptă cu entuziasm. Se numeşte „Grădinărit în Bucătărie” şi consistă în încolţirea seminţelor netratate de multe soiuri şi varietăţi. Această metodă este foarte convenabilă pentru cei care nu au

la dispoziţie pământ cu care să lucreze. E o metodă splendidă pentru a obţine hrană completă, vie, care să suplimenteze dieta zilnică. Acest subiect e discutat în cartea mea Diet and Salad Suggestions, în capitolul „încolţirea seminţelor”.

Spaţiul nu-mi permite aici să elaborez această discuţie atât de mult pe cât mi-aş dori şi atât de complet pe cât merită. Pentru a vă educa mai mult pe această temă vă recomand să vă procuraţi şi să studiaţi cele două cărţi ale lui J. I. Rodale:

How to Grow Vegetables and Fruits by the Organic Method (Cum se cresc legumele şi fructele prin metoda organică),
şi

Encyclopedia of Organic Gardening (Enciclopedia grădinăritului organic).

Capitolul 32

Oligoelementele şi algele marine

Nu există sol pe faţa uscatului terestru care să fie atât de bogat şi de complet în elementele minerale şi chimice esenţiale cum este fundul oceanelor. De multe milioane de ani solul de la suprafaţă, de pe munţi, văi şi câmpii, a fost spălat de ploaie şi ninsoare direct şi indirect în oceane.

Din toată carnea, peştii care au aripioare şi solzi, din râuri, lacuri şi oceane, fonnează unul dintre cele mai complete tipuri de carne comestibilă care este adecvată pentru om DACĂ (observaţi acest DACĂ) omul alege să consume carne. Motivul este că peştii se nasc şi trăiesc în cel mai hrănitor şi sănătos element de pe pământ iar acesta este APA DE MARE. APA DE MARE (adică apa din OCEANE, dar nu şi cea din mările interioare sau lacuri) conţine toace cele 59 de elemente atomice ce constituie corpul uman.

Aceste elemente constau în cele 16 „macro'elemente atomice prezente în compoziţia vegetaţiei şi cele 43 de oligoelemente, de obicei insesizabile, dar de o importanţă vitală pentru menţinerea sănătăţii sistemului uman Urmează lista acestor 59 de elemente (cele 16 macroelemente sunt indicate prin *)

Actiniu Aluminiu Argint Argon Arsen *Clor Crom Cobalt Cupru Erbiu *Mangan Mercur Neptuniu Os

Aur *Azot Bariu Bismut Bor *Fier *Fluor *Fosfor *Hidrogen Indiu Platină Plumb Plutoniu *Potas

Brom *Calciu *Carbon Cesiu Ceriu *Iod Iridiu Lantan Litiu *Magneziu Reniu Rubidiu Ruteniu Samar

Toate aceste elemente sunt prezente în organismul uman, dacă persoana este într-o perfectă stare de sănătate... DAR CINE este „perfect sănătos”? Exigenţele vieţii civilizate de astăzi fac practic imposibil ca o persoană de orice vârstă, de la copii la centenari, să aibă o SĂNĂTATE DE FIER dacă

urmează principiul minimei rezistenţe în privinţa hranei, a băuturii, a aerului curat şi a exerciţiilor fizice.

Trebuie adoptat un stil de viaţă diferit de ortodoxia prezentului şi adoptat de urgenţă pentru a stopa degenerarea corpului uman.

Un corp sănătos este imun la boli prin firea sa. Hrana este mijlocul prin care ţinem vii trupul şi spiritul, şi hrana e menită a furniza corpului toate elemente vii necesare pentru regenerarea celulelor şi ţesuturilor sale. Dacă organismul nu este sănătos, este desigur din cauza lipsei sau a deficitului de elemente regeneratoare din alimentaţie şi tot acestea poartă responsabilitatea pentru tulburările, suferinţele sau bolile care îl copleşesc.

Am încercat să vă demonstrăm în paginile precedente că niciun mineral solid anorganic şi nicio substanţă chimică nu poate trece prin sau intra în ficat prin procesele digestive, şi să fie utilizată pentru regenerarea celulelor şi ţesuturilor care formează anatomia. Aceste minerale şi chimicale pot fi prezente în sol în starea lor proprie şi naturală, iar vegetaţia le va converti în substanţe lichide sau coloidale care pot hrăni organismul. Toate mineralele şi elementele chimice din APA DE MARE sunt deja în formă lichidă sau coloidală şi în stare inerentă. De fapt, acestea sunt atât de concentrate în mod natural, încât e nevoie de o cantitate minimă, vorbim de un număr rezonabil de mic de picături, pentru a vitaliza şi a umple de energie un pahar întreg de suc de fructe sau legume. De exemplu: portocalele nu mai sunt la fel de bune azi faţă de acum 20 sau 30 de ani, pentru că solul şi atmosfera au devenit prea poluate. Tocmai am cumpărat o ladă de portocale de la un fermier care este şi minuţios şi pretenţios cu recolta sa. Cumpărăm portocale de la el de ani de zile, dar am observat, pe măsură ce anii treceau, că apăruse un gust uşor pişcător care a devenit mai pronunţat în ultima vreme, deşi altfel calitatea este excelentă. Adăugând un sfert de linguriţă sau mai puţin de APĂ DE MARE CĂTĂLINĂ la fiecare pahar de suc de portocale, gustul şi calitatea s-au îmbunătăţit imediat şi am savurat o băutură delicioasă.

De fapt noi ţinem mereu o sticlă de APĂ DE MARE CĂTĂLINĂ (pe care o cumpărăm de la magazinul de produse organice) în bucătărie şi adăugăm câteva picături la fiecare băutură, chiar şi la apa simplă când o bem, şi la salate şi alte alimente. în acest fel suntem siguri că ne luăm doza zilnică de oligoelemente în fiecare zi.

Nu puteţi conceptualiza cantitatea infim de microscopică din fiecare oligoelement de care corpul are nevoie pentru a fi SĂNĂTOS. Unele părţi şi funcţii ale corpului au nevoie de numai unul sau două oligoelemente. De exemplu: lichidul sinovial, substanţa lubrifiantă din încheieturi, are nevoie de bismut. Stratul exterior al pielii corpului are nevoie de crom Apendicele are nevoie de erbiu. Epifiza are nevoie de iridiu şi litiu. Măduva osoasă cere fier şi fosfor. Rinichii au nevoie de fier şi neptuniu. Vezicula biliară are nevoie de neptuniu.

Lichidul cefalorahidian cere actiniu, brom, lantan, oxigen, radiu şi uraniu. Circulaţia sangvină din creier are nevoie de brom, oxigen, platină, seleniu şi taliu.

Lista părţilor şi a funcţiilor anatomice care au nevoie de atonii de oligoelemente pentru a lucra cu eficienţă maximă şi a elementelor implicate este prea lungă pentru a fi inclusă complet în această lucrare scurtă. Cele câteva exemple citate ar trebui să demonstreze cât de important este să păstrăm corpul aprovizionat în mod constant cu rezerve din aceste oligoelemente insesizabile, dar nepreţuite, pentru a atinge o SĂNĂTATE DE FIER.

Vegetaţia marină, sub forma lăptucii de mare (Ulva lactuca) sau a varecului, pe lângă utilizarea zilnică a APEI MARINE, ar trebui să ţină sistemul într-un echilibru suficient pentru a menţine o stare de SĂNĂTATE DE FIER, dacă celelalte lucruri rămân la fel. Eliminarea reziduurilor din corp trebuie făcută cu meticulozitate cu ajutorul clismelor şi a irigaţiilor de colon oricând apare cel mai mic indiciu că organele excretoare devin lente.

în acest proces de lavaj eliminator să nu vă lăsaţi înşelaţi de ideea că nu ar fi benefic. în plus, nu luaţi în seamă afirmaţiile că ar produce pierderea florei intestinale, pentru că nu este adevărat. Nicio floră intestinală nu poate exista şi prospera când materia fecală astupă glandele din colon care fac flora să prospere. După ce colonul a fost curăţat sau spălat, consumatul a două pahare de suc de morcovi şi spanac s-a dovedit că ajută reinstaurarea completă a florei intestinale cu succes.

Din cele 59 de oligoelemente am aflat că ZINCUL este implicat în aproape toate funcţiile şi activităţile anatomiei umane. Există farmacii homeopate în majoritatea oraşelor mari şi le puteţi obţine numele şi adresele din cartea de telefon sau Pagini Aurii. Noi ne procurăm rezervele de ZINC 6X în sticluţe ce conţin 2000 de tablete de la Standard Homeopathic Company dinLos Angeles. Folosim potenţa 6X şi luăm patra tablete o dată, de obicei dizolvate în aproximativ un sfert de pahar de apă călduţă sau un pahar de suc de legume. Sau le luăm uscate – o dată sau de două ori pe zi – şi le dizolvăm pe limbă, după care bem suc de legume. Asta ne ajută să menţinem echilibrul zincului aşa cum trebuie. Nu ne putem baza pe conţinutul de zinc al fructelor şi al legumelor pe care le cumpărăm

Sănătate şi igienă

într-o dezbatere parlamentară din Camera Comunelor a Parlamentului, la Londra, în 1875, pe chestiunea Sănătăţii Publice, Primul Ministru Britanic, Benjamin Disraeli, a declarat:

„Sănătatea Publică este temelia pe care se clădeşte fericirea poporului şi puterea ţării. îngrijirea sănătăţii publice este prima îndatorire a unui om de stat.”

Cu tot ce ştim astăzi despre igienă şi curăţenie, ne-am aştepta ca oamenii de ştiinţă să atace problema bolii şi maladiilor de la temelie, adică dinăuntrul organismului uman, şi nu din exteriorul acestuia.

Este adevărat că menţinerea unui mediu mai curat şi mai sănătos pentru comunităţi a ajutat la coborârea ratei mortalităţii de pe urma bolilor transmisibile, dar indivizii încă rămân susceptibili la afecţiuni contagioase în acest mediu, dacă tractul lor intestinal este un magnet pentru paraziţi.

Oricum am privi problema, astăzi este de notorietate că nu există un mediu de cultură mai prolific pentru germeni şi bacterii patogene decât excrementele umane la temperatură de 37°-38°C – temperatura corpului. Date fiind faptele, am susţinut mereu că în conţinutul colonului uman trebuie căutată CAUZA fiecărei tulburări, suferinţe sau boli şi că trebuie să curăţăm colonul iar nu să tăiem vreo bucată din acesta.

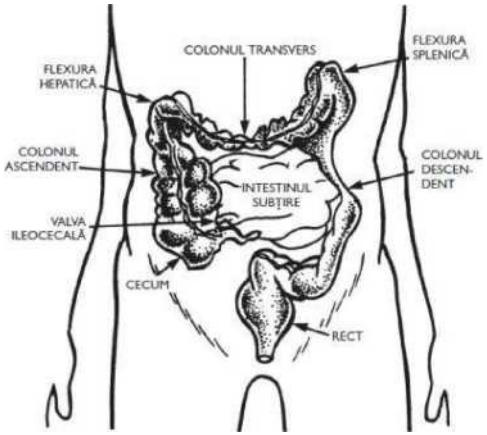
Boala nu se năpusteşte asupra unei persoane „din senin”.

Capitolul 33

Este efectul cumulat al neglijării principiilor fundamentale ale sănătăţii şi igienei şi al păstrării organelor eliminatoare perfect curate şi hrănite adecvat.
E un fapt în general trecut cu vederea că bacteriile, germenii şi alţii au nevoie de mâncare pentru a supravieţui. Aceştia se hrănesc cu resturi. Deşeurile şi materiile alterate din corpul omenesc sunt mediul în care se hrănesc şi se propagă. Dacă rămân fără hrană, mor.

Când corpul omenesc este ţinut curat şi fără deşeuri, resturi sau materii alterate nu mai au cu ce să se hrănească. Prin urmare mor înainte de a se propaga şi de a produce neplăceri.

De pildă, să luăm PROBLEMELE DE INIMĂ! Faptul că nu PREVENIM mai mult de trei sferturi de milion de morţi cauzate de „probleme” de inimă în fiecare an este îngrozitor. Inima omului este cea mai miraculoasă, rezistentă şi infatigabilă născocire vreodată, mai puternică decât aproape oricare altă parte a anatomiei noastre. Trebuie să fie aşa, pentru a putea pompa mai mult de 170 DE MILIOANE DE LITRI de sânge prin sistem doar în 50 de ani, cu un puls ZILNIC de cam 100000 de „bătăi” pe zi. Matusalem, patriarhul din vechime, născut în 3317 Î.Hr., care a murit în 2348 Î.Hr., fiul lui Enoh şi bunicul lui Noe, avea o inimă care trebuie să fi pompat peste TREI MILIARDE DE LITRI de sânge prin sistem, în timpul vieţii sale de 960 de ani.



Nu se poate ca anatomia umană să degenereze până acolo unde trei sferturi de milioane de oameni au murit prematur de „probleme” de inimă într-un singur an. Ca o mulţime de alţi doctori, care nu sunt de acord cu teoria că inima degenerează atât de devreme în timpul vieţii, eu m-am convins că problemele cu inima apar de obicei din cauza corupţiei din colon.

Cu mulţi ani în urmă făceam afaceri cu un domn doar cu un an sau doi mai în vârstă decât mine. Era un gurmand şi un epicureu, nicio mâncare nu era prea bună (sau suficientă) pentru el. îmi ridiculiza modul de viaţă şi de alimentaţie, şi deseori purtam discuţii şi controverse încinse pe această temă. Pântecele său făcea reclamă modului său de viaţă – en gros. Simpla menţionare a curăţării colonului îi stârnea irascibilitatea şi temperamentul său lua foc. Acum mai bine de 40 de ani

certificatul său de deces menţiona „Ocluzie coronariană”. Verdictul adevărat şi corect ar fi fost „Ocluzie şi

Capitolul 35

putrefacţie intestinală”. în orice caz, a murit mult prea tânăr, în timp ce eu, astăzi, 40 de ani mai târziu, sunt VIU, treaz, alert şi plin de entuziasm şi mulţumesc pentru cunoştinţele pe care le am despre cum să am grijă de corp.

Doar priviţi şi studiaţi ilustraţia de pe pagina anterioară ce reprezintă un colon deformat. Acesta este un caz comparativ uşor faţă de altele, cum ar fi vinietele din Tabelul pentru terapia colonului dintr-un capitol anterior.

SĂNĂTATEA DE FIER este rezultatul unui sistem menţinut curat cu meticulozitate, în interiorul şi în exteriorul corpului, hrănit adecvat, cu hipotalamusul echilibrat, ceea ce înseamnă că temperatura şi temperamentul sunt bine temperate şi într-un echilibru perfect.

Sănătatea mentală

Până acum, în această carte, am vorbit mai mult despre corp şi funcţiile sale. Vreau să adaug ceva despre un subiect care a fost adus în atenţia tuturor în anii din urmă – mă refer la SĂNĂTATEA MENTALĂ.

Ce ESTE totuşi „Sănătatea Mentală”? E vorba despre o minte bolnavă, o minte care nu mai funcţionează pe ce am putea numi canalele normale.

Cum nu putem avea sănătate şi boală într-unul şi acelaşi moment, nu putem avea o minte sănătoasă şi care funcţionează normal într-un corp bolnav.

De obicei ne gândim că, dacă avem o maladie specifică pe care o putem identifica şi diagnostica sub un nume precis, avem boala respectivă în partea corpului care a fost determinată şi

Capitolul 34

restul organismului este sănătos. Aceasta este o greşeală. Dacă o parte a corpului intră în declin şi se dezvoltă o anumită boală, întreg corpul va fi implicat.

Dacă aveţi abces la un dinte, acesta este doar un semn care vă avertizează că organismul e supraîncărcat cu toxine şi necesită curăţire. Extragerea dintelui tratează doar efectul, nu şi cauza problemei. Curăţarea şi hrănirea corectă a organismului, eliminarea din dietă a alimentelor care au produs situaţia respectivă şi băutul din abundenţă, zilnic, a sucurilor de legume proaspete e o metodă mai lentă pentru a ne uşura de durerile pe care simţim că nu le mai putem suporta. Este singura abordare rezonabilă despre care am văzut că rezolvă problema într-un mod satisfăcător.

Există o reacţie pentru orice acţiune şi uneori aceasta este întârziată atât de mult timp încât atunci când are loc nu mai facem legătura cu acţiunea care a provocat-o.
După cum nu puteţi să vă hrăniţi corpul cu gunoaie şi să vă aşteptaţi la o SĂNĂTATE DE FIER, tot aşa nu puteţi hrăni mintea cu gunoaie şi să aşteptaţi să aveţi o MINTE SĂNĂTOASĂ ŞI DE FIER!

Sănătatea începe de acasă. Dacă părinţii sănătoşi au copii sănătoşi şi îi îndrumă cum trebuie, îi instruiesc şi-i disciplinează din fragedă pruncie, oferindu-le îngrijire, dragoste şi hrană bună, vie şi integrală pentru a-şi construi corpuri sănătoase şi fără boli, aceştia vor creşte mari cu minţi sănătoase.

Minţile noastre se hrănesc cu ce auzim şi vedem în jurul nostru, cu ce suntem învăţaţi şi cu ce citim. Până când copilul este suficient de mare pentru a începe să meargă la şcoală părinţii sunt responsabili pentru hrana disponibilă minţii tinere şi fragede. Dacă unui copil i se permite să crească aidoma unei buruieni, fără nicio pregătire specială acasă în ce priveşte

morala, manierele, autodisciplina şi respectul pentru drepturile celorlalţi, acel copil va porni în viaţă infirm şi handicapat din punct de vedere mental, şi va avea o şansă foarte mică de a se bucura vreodată de o SĂNĂTATE MENTALĂ DE FIER.

Indiferent de vârstă, toţi oamenii au tendinţa să vrea să imite ce fac alţii, iar această trăsătură predomină în cazul copiilor. Aceştia vor imita ce văd că fac şi spun părinţii lor, fie că e bine, fie că e rău.

Dacă o singură generaţie de părinţi ar putea creşte măcar o singură generaţie de copii SĂNĂTOŞI la corp şi la minte, fără boli şi suferinţe, şi i-ar antrena să trăiască vieţi curate, sănătoase şi bune, cât de repede s-ar transforma această lume bolnavă într-o veritabilă GRĂDINĂ A PARADISULUI!

Cu toţii trebuie să ne punem pază la porţile minţii cu un set strict de reguli şi regulamente cu privire la ce poate trece înăuntru, căci odată înăuntru ne va stărui în minte şi fiecare dintre noi este un creator care îşi plăsmuieşte neîncetat viaţa viitoare prin ceea ce vedem, auzim, simţim şi gândim Creatorul nostru v-a dat libertate. Ţine numai de voi să stabiliţi ce veţi face cu viaţa voastră. Nu vi se pare că, ştiind acestea, ar trebui să nu precupeţiţi niciun efort şi să faceţi alegerea dreaptă, ca să vă asiguraţi o SĂNĂTATE DE FIER şi o viaţă bună?

SĂNĂTATEA DE FIER nu poate fi contrafăcută. Fie O AVEŢI, sau NU o aveţi!

Culegi ceea ce semeni

Cât de adevărat este asta în viaţă: ce semănăm, aia culegem. Fiecare faptă bună îşi are recompensa, fiecare rău, pedeapsa sa.

Aceasta este probabil una dintre cele mai grele şi mai dificile lecţii pe care a trebuit să le învăţăm din copilăria cea mai timpurie.

Acest fapt important trebuie inoculat de acasă în conştiinţa fiecărui copil în creştere. Acest principiu trebuie insuflat în minţile copiilor zilnic de către părinţi, pentru ca faptul şi impresia produsă de acesta să fie dăltuită indelebil în conştiinţa pruncului.

Aşa cum pic-pic-picuratul apei va eroda stânca, tot aşa şi repetarea constantă, zilnică, a acestei lecţii de la părinte la copil va tinde să preîntâmpine multiplele afecţiuni fizice şi mentale care ne asaltează mai târziu în viaţă.

în privinţa SĂNĂTĂŢII DE FIER e mult mai bine să o obţinem prin disciplinarea apetiturilor decât să ne-o dorim şi să-i invidiem pe cei care se bucură de aceasta. Dar presupune efort individual.

SĂNĂTATEA DE FIER este rezultatul atenţiei constante la disciplină. Disciplină a minţii şi a gândurilor. Disciplină a emoţiilor. Disciplină a genurilor şi a tipurilor de plăceri şi răsfăţuri. Disciplină a apetitului şi dorinţelor cărnii.

Selectarea alimentelor este o disciplină ce presupune gândire grijulie, atenţie şi alegere. Corpul uman prosperă în simplitatea hranei sale. Principiul vital din ce mâncăm

produce dezvoltare vitală în celulele şi
ţesuturile corpului. Aceasta calitate este fundamentul pentru
SĂNĂTATEA DE FIER.

Capitolul 35

Corpul cu adevărat SĂNĂTOS nu doreşte droguri, false stimulente, nici altele care îi perturbă direcţia normală a funcţiilor şi a activităţilor sale.

Când semănaţi tipul potrivit de hrană în organism şi, în acelaşi timp, urmăriţi meticulos eliminarea reziduurilor, puteţi culege o SĂNĂTATE DE FIER.

Când aţi învăţat să izgoniţi din conştiinţă toate resentimentele care s-au dezvoltat în voi de la naştere, când aţi învăţat să menţineţi controlul complet al emoţiilor, atunci, pe lângă SĂNĂTATEA DE FIER, veţi fi învăţat să vă controlaţi viaţa în loc să îi permiteţi să vă controleze pe voi.

Când sunteţi tineri şi lipsiţi de experienţă nu vreţi să auziţi sau să primiţi sfaturi de la cei mai în vârstă decât voi. Simţiţi că trebuie să trăiţi totul foarte personal.

E o experienţă extraordinară să fii tânăr şi plin de entuziasm, dar nu este experienţa cerută pentru gospodărirea vieţii şi a treburilor ei.

E o mare greşeală să credeţi că experienţa poate fi obţinută dacă doar vă gândiţi la ea. Experienţa presupune de fapt să trăiţi evenimentele, să încercaţi personal totul pe măsură ce se petrece. înseamnă tot ce a fost trăit de la un capăt la celălalt.

Experienţa încorporează tot ce i se întâmplă unei persoane, tot ce a fost văzut sau făcut. Experienţa este efectul a ceea ce se întâmplă unei persoane, reacţia individului la evenimente şi trăiri.

Experienţa reuneşte activităţi ce include formare, observare a practicilor şi participare personală, cunoaştere, îndemânări şi

practica rezultată din acestea.

Iluziile nu produc experienţă.

Ce altă concluzie mai nimerită la subiectul experienţei decât aceasta: CE SEMENI, AIA CULEGI.

Capitolul 36

Sucurile de legume şi fructe crude oferă toate enzimele vii şi toate calităţile detoxifiante necesare pentru a ne ţine corpul puternic, sănătos şi capabil să combată toţi inamicii de felul contaminării şi poluării din lumea noastră de astăzi. Sistemul nostru imunitar funcţionează la maximum când consumăm sucuri de legume şi fructe „crude" în fiecare zi. Sucurile de legume sunt „constructorii" corpului, în timp ce sucurile de fructe sunt „curăţătorii". Fiecare celulă, glandă sau organ trage beneficii de la formele pure, naturale de nutriţie. E reconfortant să realizezi că prin băutul zilnic de sucuri de fructe şi legume proaspete dieta noastră va fi completă în ce priveşte vitaminele şi mineralele de care are nevoie pentru ca noi să rămânem tineri, puternici şi sănătoşi.

Fresh Vegetable and Fruit Juices (Sucuri proaspete de legume şi fructe) de dr. N. W. Walker a fost scrisă pentru a explica mai bine accentul pus pe proceduri şi beneficiile specifice ale extragerii sucurilor. Sucul de morcov crud, de exemplu, e bogat în vitaminele A, B, C, D, E şi K Dacă este preparat cum trebuie, sucul de morcov crud ajută digestia şi e valoros pentru menţinerea structurii osoase ce ne susţine tot corpul, inclusiv dinţii. Până şi bolile de intestin sau ficat sunt cauzate de lipsa anumitor vitamine şi minerale care se pot găsi în sucul de morcovi cruzi. Sucul de andive conţine elemente esenţiale pentru sistemul optic în timp ce sucul de castraveţi oferă cele mai bune calităţi diuretice. Lista continuă.

Merită din plin timpul pentru a studia beneficiile ce pot fi extrase din sucurile „proaspete şi crude". De fapt, studiul valorează mult mai mult decât timpul depus... la urma urmei, vorbim despre sănătatea şi viaţa voastră.

Preluaţi controlul, simţiţi-vă mai bine, arătaţi mai tineri şi bucuraţi-vă de viaţă mai complet. Meritaţi asta!

Ţineţi colonul curat. Sănătatea colonului poate fi un indicator al sănătăţii generale. Laxativele nu sunt sănătoase şi cu siguranţă nu sunt răspunsul potrivit pentru constipaţie. Salatele de legume crude, fructele proaspete, leguminoasele şi cerealele neprocesate, împreună cu apă distilată din belşug, vor păstra colonul regulat şi sănătos. „Irigaţiile colonice" o dată sau de două ori pe an, pe lângă clismele făcute acasă, oferă o modalitate optimă care să asigure un tract intestinal activ şi sănătos. Un colon „regulat" înseamnă scaun cel puţin odată pe zi, deşi de multe ori de două sau trei ori pe zi este ideal. E la fel de importantă eliminarea cărnii roşii şi a tuturor alimentelor procesate din dietă. Un colon bine curăţat, în stare perfectă de funcţionare, este absolut esenţial pentru o viaţă lungă, activă şi productivă. Este important să observaţi că atunci când colonul este sănătos şi nu este blocat puteţi evita nenumărate suferinţe. Deoarece intestinul gros este un areal natural de reproducere pentru bacteriile patogene, este esenţial să prevenim condiţii de toxicitate ce se pot dezvolta în colon. Dacă păstrăm un mediu curat şi adecvat pentru „bacteriile bune" putem evita „bacteriile rele" care sunt periculoase şi produc boli. Beţi apă PURA. Corpul depinde de apa proaspătă şi curată. Mineralele, bacteriile şi aditivii comerciali din apa anorganică (adică de la robinet, izvor sau fântână etc.) sunt anorganice şi nu pot fi utilizate de către organism. Vitaminele şi mineralele din fructe şi legume, şi din sucurile lor sunt organice, şi prin aceasta, benefice pentru sănătate. Apa distilată este în realitate abur care a fost condensat înapoi în starea lichidă. Bacteriile, paraziţii (inclusiv protozoarul Cryptosporidium parvum, care poate fi devastator pentru cei cu sănătatea şubredă)

sunt distruse de procesul de distilare. Unele autorităţi cred că apa distilată acţionează ca un „burete” şi ajută corpul să elimine toxinele etc. prin procesele normale de excreţie ale corpului. Beţi din belşug sucuri de fructe şi legume şi apă pură.

Faceţi regulat exerciţii fizice. Acestea menţin sănătatea inimii, tensiunea arterială intactă, sistemul respirator puternic şi metabolismul echilibrat. Mersul pe jos este cel mai bun exerciţiu pe care îl puteţi face. Acesta arde calorii şi tonifică muşchii. Pe lângă controlul greutăţii, exerciţiile fizice întăresc sistemul imunitar, reduc stresul şi, din cauza eliberării de endorfine, ne ridică moralul. Cercetări medicale recente au arătat că în timpul exerciţiilor fizice corpul eliberează mai multe chimicale diferite, unele dintre ele putând preveni cancerul. O plimbare de 30 de minute în fiecare zi este cu adevărat benefică pentru sănătate. De asemenea, reţineţi că organismul are nevoie de suficientă odihnă şi de somn pentru a funcţiona la maximum

Controlaţi-vă greutatea. Controlul greutăţii este o problemă prea reală şi răspândită printre americani în zilele noastre. Purtatul greutăţii în exces afectează dramatic starea generală de sănătate. Tensiunea arterială crescută, arterele blocate şi oboseala cronică sunt doar câteva dintre motivele de a păstra o greutate sănătoasă. O viaţă lungă şi sănătoasă nu poate fi atinsă când organismul este nevoit să se ocupe de un miliard de dileme. Controlul greutăţii nu ar trebui să fie o problemă dacă pur şi simplu ne-am limita consumul de hrană la salate preparate din legume şi fructe crude, le-am bea sucul şi apă distilată. Vă veţi simţi mult mai sănătoşi şi vă va creşte vitalitatea dacă veţi elimina din dietă toată carnea roşie, grăsimile, zahărul comercial şi amidonul.

Eliminarea produselor nesănătoase. Printre cele mai

dăunătoare produse consumate astăzi sunt incluse zahărul procesat, grăsimile nocive, laptele de vacă şi băuturile răcoritoare. Pentru că organismul nu le tolerează şi în multe cazuri este afectat de consumul acestor produse, ar fi înţelept să luăm în calcul să nu le ingerăm Eliminarea acestora s-ar putea, de una singură, să asigure o viaţă mai lungă şi mai sănătoasă. Pancreasul, de exemplu, este muncit în exces şi supus unor reacţii perturbatoare atunci când consumăm zahăr. Când corpul procesează carnea, produce o mulțime de acid uric. Muşchii absorb mult din ce ar trebui eliminat prin sistemul excretor şi se produce uneori manifestarea unor suferinţe diverse precum reumatismul, nevrita sau sciatica. Ţine de autoconservare să nu ispitim sănătatea afectată cu alegeri alimentare proaste.

Alcoolul şi produsele din tutun sunt cancerigene, dăunează organelor şi le pun viaţa în pericol celor care le consumă. Deşi aceste obiceiuri rămân răspândite pe scară largă în toată lumea, puţini ar contrazice pericolele evidente la adresa sănătăţii şi efectele negative asupra lungimii vieţii. Pentru a trăi mai mult, mai sănătos şi cu mai multă energie ar trebui să eliminăm toate produsele dăunătoare din viaţa noastră.

Alte nutrimente vitale care joacă roluri defensive importante în privinţa sănătăţii şi includ cantităţi îmbelşugate de vitamina C sunt ceapa şi usturoiul proaspete. Acestea oferă un impuls puternic sistemului imunitar, acţionează ca agenţi de curăţare excelenţi, sunt uşor de găsit şi ar trebui să profităm de ele în mod regulat. La modul ideal ar trebui să ne creştem singuri hrana în propriul sol sănătos. Dar, desigur, aceasta nu este o opţiune pentru majoritatea populaţiei. Ce este posibil, însă, este să alegem cele mai bune alimente pe care le putem găsi.

Ultima, dar nu cea de pe urmă, este sănătatea noastră spirituală şi emoţională. Stresul, furia, resentimentele, nevoia de revanşă, toate sunt emoţii negative care pot face ravagii în sănătatea fizică. Atacurile de cord, accidentele vasculare şi bolile nervoase sunt doar câteva dintre problemele asociate cu un stil de viaţă negativist. Opusul negativismului este optimismul. Râsul, tăria spirituală, capacitatea de a ierta şi de a uita, de a face faţă tuturor problemelor de zi cu zi cu o atitudine axată pe rezolvare, toate sunt esenţiale pentru a permite glandelor din organism să conlucreze. Sănătatea fizică depinde de o atitudine mentală calmă şi senină.

În concluzie. Autoconservarea se foloseşte de înţelepciune. Cunoaşterea şi aplicarea procedurilor defensive pot face multe pentru a ne proteja şi a ne prelungi viaţa. De exemplu, e la fel de înţelept să purtăm întotdeauna centura de siguranţă şi să evităm conservanţii şi poluanţii oricând e posibil. Schimbarea obiceiurilor nesănătoase şi adoptarea unora sănătoase

APENDICE

sunt uşoare pe cât e să mâncăm mese mai mici, dar să le mâncăm mai des, să mestecăm hrana mai mult, toate, schimbări pentru care tot sistemul vostru digestiv vă va mulţumi. Folosiţi-vă de înţelepciune, vă va ajuta enorm în încercarea voastră de a trăi o viaţă lungă şi sănătoasă.

în această secţiune veţi găsi tabele de conversie din:

- inchi în centimetri;
- centimetri în inchi;
- picioare în metri;
- metri în picioare;
- picioare cub în litri;
- litri în picioare cub;
- galoane în litri;
- litri în galoane;
- grade Celsius în grade Fahrenheit;
- grade Fahrenheit în grade Celsius;
- milimetri în inchi.

GREUTĂŢI ŞI MĂSURI Inchi în centimetri

Inchi	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Cm.	Cm.	Cm.	Cm.	Cm.	Cm.	Cm.	Cm.	Cm.	Cm.	
0		2,54	5,08	7,62	10,16	12,70	15,24	17,78	20,32	22,86
10	25,40	27,94	30,48	33,02	35,56	38,10	40,64	43,18	45,72	48,26
20	50,80	53,34	55,88	58,42	60,96	63,50	66,04	68,58	71,12	73,66
30	76,20	78,74	81,28	83,82	86,36	88,90	91,44	93,98	96,52	99,06
40	101,60	104,14	106,68	109,22	111,76	114,30	116,84	119,38	121,92	124,46
50	127,00	129,54	132,08	134,62	137,16	139,70	142,24	144,78	147,32	149,86
60	152,40	154,94	157,48	160,02	162,56	165,10	167,64	170,18	172,72	175,26
70	177,80	180,34	182,88	185,42	187,96	190,50	193,04	195,58	198,12	200,66
80	203,20	205,74	208,28	210,82	213,35	215,90	218,44	220,98	223,52	226,06

90	228,60	231,14	233,68	236,22	238,76	241,30	243,84	246,38	248,92	251,46
100	254,00	256,54	259,08	261,62	264,16	266,70	269,24	271,78	274,32	276,86

Centimetri în inchi

7,874	8,268	8,662	9,056	9,449	9,843	10,236	10,630	11,024	11,418
11,811	12,205	12,599	12,992	13,386	13,780	14,173	14,567	14,961	15,355

Picioare în metri

Picioare	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Metri	Metri	Metri	Metri	Metri	Metri	Metri	Metri	Metri	Metri	
0		0,305	0,610	0,914	1,219	1,524	1,829	2,134	2,438	2,743
10	3,048	3,353	3,658	3,962	4,267	4,572	4,877	5,182	5,486	5,791
20	6,096	6,401	6,706	7,010	7,315	7,620	7,925	8,229	8,534	8,839
30	9,144	9,449	9,753	10,058	10,363	10,668	10,972	11,277	11,582	11,887
40	12,192	12,496	12,801	13,106	13,411	13,716	14,020	14,325	14,630	14,935
50	15,239	15,544	15,849	16,154	16,459	16,763	17,068	17,373	17,678	17,983
60	18,287	18,592	18,897	19,202	19,507	19,811	20,116	20,421	20,726	21,031
70	21,335	21,640	21,945	22,250	22,555	22,859	23,164	23,469	23,774	24,079
80	24,383	24,688	24,993	25,298	25,602	25,907	26,212	26,517	26,822	27,126
90	27,431	27,736	28,041	28,346	28,955	29,260	29,565	29,565	29,870	30,174
100	30,479	30,784	31,089	31,394	32,003	32,308	32,613	32,613	32,918	33,222

Picioare în metri

Metri	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Picioare	Picioare	Picioare	Picioare	Picioare	Picioare	Picioare	Picioare	Picioare	Picioare	
0		3,281	6,562	9,842	13,123	16,404	19,685	22,966	26,247	29,527
10	32,808	36,089	39,370	42,651	45,932	49,212	52,493	55,774	59,055	62,336
20	65,617	68,897	72,178	75,459	78,740	82,021	85,302	88,582	91,863	95,144
30	98,425	101,71	104,99	108,27	111,55	114,83	118,11	212,39	124,67	127,95
40	131,23	134,51	137,79	141,08	144,36	147,64	150,92	154,20	157,48	160,76
50	164,04	167,32	170,60	173,88	177,13	180,45	183,73	187,01	190,29	193,57
60	196,85	200,13	203,41	206,69	209,97	213,25	216,53	219,82	223,10	226,38
70	229,66	232,94	236,22	239,50	242,78	246,06	249,34	252,62	255,90	259,19
80	262,47	265,75	269,03	272,31	273,59	278,87	282,15	285,43	288,71	291,99
90	295,27	298,56	301,84	305,12	308,40	311,68	314,96	318,24	321,52	324,80
100	328,08	331,36	334,64	337,93	341,21	344,49	347,77	351,05	354,33	357,61

Grade C	Grade F	Grade C	Grade F	Grade C	Grade F	Grade C	Grade F	Grade C	Grade F	Grade C	Grade F

Picioare în metri

-40	-40,0	8	46,4	56	132,8	104	219,2	152	305,6	200	392,0
-39	-38,2	9	48,2	57	134,6	105	221,0	153	307,4	201	393,8
-38	-36,4	10	50,0	58	136,4	106	222,8	154	309,2	202	395,6
-37	-34,6	11	51,8	59	138,2	107	224,6	155	311,0	203	397,4
-36	-32,8,	12	53,6	60	140,0	108	226,4	156	312,8	204	399,2
-35	-31,0	13	55,4	61	141,8	109	228,2	157	314,6	205	401,0
-34	-29,2	14	57,2	62	143,6	110	230,0	158	316,4	206	402,8
-33	-27,4	15	59,0	63	145,4	111	231,8	159	318,2	207	404,6
-32	-25,6	16	60,8	64	147,2	112	233,6	160	320,0	208	406,4
-31	-23,8	17	62,6	65	149,0	113	235,4	161	321,8	209	408,2
-30	-22,0	18	64,4	66	150,8	114	237,2	162	323,6	210	410,0
-29	-20,2	19	66,2	67	152,6	115	239,0	163	325,4	211	411,8
-28	-18,4	20	68,0	68	154,4	116	240,8	164	327,2	212	413,6
-27	-16,6	21	69,8	69	156,2	117	242,6	165	329,0	213	415,4

Picioare în metri

-26	-14,8	22	71,6	70	158,0	118	244,4	166	330,8	214	417,2
-25	-13,0	23	73,4	71	159,8	119	246,2	167	332,6	215	419,0
-24	-11,2	24	75,2	72	161,6	120	248,0	168	334,4	216	420,8
-23	-9,4,	25	77,0	73	163,4	121	249,8	169	336,2	217	422,6
-22	-7,6	26	78,8	74	165,2	122	251,6	170	338,0	218	424,4
-21	-5,8	27	80,6	75	167,0	123	253,4	171	339,8	219	426,2
-20	-4,0	28	82,4	76	168,8	124	255,2	172	341,6	220	428,0
-19	-2,2	29	84,2	77	170,6	125	257,0	173	343,4	221	429,8
-18	-0,4	30	86,0	78	172,4	126	258,8	174	345,2	222	431,6
-17	+1,4	31	87,8	79	174,2	127	260,6	175	347,0	223	433,4
-16	3,2	32	89,6	80	176,0	128	262,4	176	348,8	224	435,2
-15	5,0	33	91,4	81	177,8	129	264,2	177	350,6	225	437,0
-14	6,8	34	93,2	82	179,6	130	266,0	178	352,4	226	438,8
-13	8,6	35	95,0	83	181,4	131	267,8	179	354,2	227	440,6

Picioare în metri

-12	10,4	36	96,8	84	183,2	132	269,6	180	356,0	228	442,4
-11	12,2	37	98,6	85	185,0	133	271,4	181	357,8	229	444,2
-10	14,0	38	100,4	86	186,8	134	273,2	182	359,6	230	446,0
-9	15,8	39	102,2	87	188,6	135	275,0	183	361,4	231	447,8
-8	17,6	40	104,0	88	190,4	136	276,8	184	363,2	232	449,6
-7	19,4	41	105,8	89	192,2	137	278,6	185	265,0	233	451,4
-6	21,2	42	107,6	90	194,0	138	280,4	186	366,8	234	453,2
-5	23,0	43	109,4	91	195,8	139	282,2	187	368,6	235	455,0
-4	24,8	44	111,2	92	197,6	140	284,0	188	370,4	236	456,8
-3	26,6	45	113,0	93	199,4	141	285,8	189	372,2	237	458,6
-2	28,4	46	114,8	94	201,2	142	287,6	190	374,0	238	460,4
1	30,2	47	116,6	95	203,0	143	289,4	191	375,8	239	462,2
0	32,0	48	118,4	96	204,8	144	291,2	192	377,6	240	464,0

Picioare în metri

+1	33,8	49	120,2	97	206,6	145	293,0	193	379,4	241	465,8
2	35,6	50	122,0	98	208,4	146	294,8	194	381,2	242	467,6
3	37,4	51	123,8	99	210,2	147	296,6	195	383,0	243	469,4
4	39,2	52	125,6	100	212,0	148	298,4	196	384,8	244	471,2
5	41,0	53	127,4	101	213,8	149	300,2	197	386,6	246	474,8
6	42,8	54	129,2	102	215,6	150	302,0	198	388,4	248	478,4
7	44,6	55	131,0	103	217,4	151	303,8	199	390,2	250	482,0